

¡Nuevo Programa Renovado!
Mindfulness y Autocompasión
(MSC)

Programa de entrenamiento de **C. K. Germer** y **K. Neff**:
Mindful Self-Compassion (MSC)

Curso de 8 semanas en

VALENCIA (Global-C, C/ La Safor 12, 1^o-2^a. CP 46015)

9 sesiones, con un total de 28 horas de Formación y Práctica

19, 26 de Sept,

3, 10, 17, 24 de Oct,

7, 14, 21 de Nov de 2016



Este curso de “Mindfulness y Auto-compasión” permite consolidar la práctica de la compasión hacia uno mismo de una forma intensa y profunda, haciendo un verdadero proceso de transformación personal.

La investigación en rápida expansión demuestra que el entrenamiento en este programa aumenta la auto-compasión o amor incondicional hacia uno mismo, la compasión hacia otros, el bienestar emocional, disminuye la ansiedad, depresión y estrés, y ayuda al mantenimiento de hábitos saludables como dieta y ejercicio y a tener relaciones personales satisfactorias.



INTRODUCCIÓN:

El MSC es un programa de entrenamiento de apoyo empírico, diseñado para cultivar la habilidad de la Compasión o amor incondicional hacia uno mismo. Basado en la investigación innovadora de Kristin Neff y la experiencia clínica de Christopher Germer, el MSC enseña principios básicos y prácticas que permiten a los participantes responder a momentos difíciles en sus vidas con amabilidad, atención y comprensión, sanando la relación consigo mismos.

OBJETIVOS DEL CURSO

Cuando el alumnado finalice el curso se pretende que sea capaz de:

- **Dejar de tratarse a sí mismo con dureza**
- **Manejar las emociones difíciles con facilidad**
- **Motivarse a sí mismo dándose ánimo en lugar de criticarse**
- **Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas**
- **Llegar a ser el mejor cuidador para uno mismo**
- **Aprender ejercicios de mindfulness y de auto-compasión para la vida cotidiana**
- **Saborear la vida y cultivar la felicidad**
- **Comprender la teoría y parte de la investigación que están detrás de la auto-compasión**

2

OTROS DATOS DE INTERÉS

- **Calendario lectivo:**
 - De 19h a 22h los días: 19, 26 de Sept, 3, 10, 17, de Oct, 7, 14, 21 de Nov.
 - De 18h a 22h el día: 24 de Oct.
Se pueden recuperar sesiones pendientes en programas MSC impartidos en otras fechas por los profesores.
- **Inversión:**
 - Hasta el 31 de Julio de 2016: 400 €
 - Socios de AEMind y del COP, hasta el 31 de Julio de 2016: 395 €
 - A partir del 1 de Agosto de 2016: 425 €
 - Socios de AEMind a partir del 1 de Agosto: 410 €

El pago se hace haciendo una reserva con ingreso en cuenta de 150 € El resto se abonará antes del inicio del curso.

La tarifa incluye: formación en las fechas señaladas, triple CD+librito con las prácticas, simple CD+librito con las Prácticas Nucleares (TOTAL 4 CD,s profesionales), manual de trabajo del alumno y **certificado** (si se cumple con la asistencia a todo el curso).

- **Certificado de Asistencia: válido para itinerario oficial de formación de profesores MSC.** Horas convalidables de formación y prácticas para los futuros estándares nacionales de formadores de mindfulness y compasión. Se entrega certificado a la finalización del curso, SÓLO si se completan todas las sesiones.
- **Dirigido a:** cualquier persona que quiera profundizar en la práctica de la autocompasión: profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas. **No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para la realización del curso.**
- **Traer:** zafu o banquito de meditación, ropa cómoda, cuaderno/diario de prácticas.
- **Para inscribirse:** rellenar la ficha de inscripción de forma completa. Enviarla a info@globalc.es y una vez revisemos la documentación te confirmaremos tu admisión para proceder al pago del curso.

- **Lugar de impartición:** Global-C. C/ La Safor 12, 1º-2º. Valencia 46015.
- **Sobre la formación:** La realización del curso no implica la capacitación para la docencia del programa MSC, según los estándares de formación de sus creadores, siendo, sin embargo, **el primer paso obligado e imprescindible para la formación de profesores.**
- **Sobre los profesores:**

Luis Gregoris de la Fuente se ha formado como profesor del programa MSC en California, con C. Germer, C. Becker y K. Braehler. Es MSC Teacher Trained por la UCSD y el CMSC, profesor asistente en el MSC Teacher Training celebrado en España, y editor de contenidos en www.centerformsc.es. Además, es socio titular de AEMind, co-autor de los protocolos para docentes y padres y director del programa Escuelas Conscientes (www.escuelasconscientes.es). Desde la fundación de AEMind en 2008, está ejerciendo como Instructor Mindfulness para grupos de adultos. Actualmente, desde la asociación, además de entrenar con prácticas Mindfulness a más de 150 alumnos anualmente, dirige el grupo de trabajo MeeT (www.meetmindfulness.es) una iniciativa para aplicar Mindfulness en la empresa. Es socio-director del gabinete de psicología Global-C (www.globalc.es) en Valencia, desde donde organiza retiros Mindfulness anuales para sus alumnos. Formado en MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) con Fernando Torrijos (www.rebapinternacional.com) colaborador de Jon Kabat-Zinn. Por afinidad con los valores que representa, colabora, desde 2014, en la Cátedra Unesco Creat-Inn-Pact (<http://cfp.blogs.upv.es/catedra-unesco-upv/>).

Marta Alonso Maynar (www.globalc.es), ha sido formada en Reino Unido y USA, por C. K. Germer y K. Neff, habiendo completado el itinerario de formación de profesores en USA en su primera promoción y siendo la primera profesora certificada y la primera formadora de formadores en habla hispana, habiendo impartido más de 25 ediciones del programa MSC muchos de ellos, junto al Dr. Vicente Simón. Ha dirigido numerosos retiros de silencio en práctica de mindfulness, compasión y los 4 Inconmensurables en los últimos 6 años. Es psicóloga colegiada (CV-4629) y Especialista en Psicología Clínica por el Ministerio de Educación y Ciencia. Dirige desde 1995 Global-C, Centro de Mindfulness y Psicología Clínica en Valencia, del cual es fundadora. Ha sido reconocida también como Experto Europeo en Psicoterapia por la E.F.P.A. Mindfulness constituye su principal enfoque terapéutico en la práctica clínica. Es la Presidenta de AEMind (Asociación Española de Mindfulness www.aemind.es): la primera asociación de Mindfulness creada en España, de ámbito nacional. Es profesora de la Formación Clínica Avanzada de Mindfulness para terapeutas y docente y conferenciante para numerosas instituciones a lo largo de los últimos quince años. Coordina y dirige grupos de práctica y formación en Mindfulness y Compasión tanto para psicoterapeutas como para pacientes a lo largo de todo el territorio nacional. Posee el Certificado Europeo de Competencia en Psicología Profesional Europsy

MÁS SOBRE EL MSC:

Es importante aclarar que la palabra “**autocompasión**” no significa tener lástima de uno mismo ni autocompadecerse, sino tratarse a sí mismo con amabilidad y con cariño, como haríamos con un amigo que estuviera en dificultades. Se trata de aprender a tratarse bien a uno/a mismo/a en todos los aspectos de la vida, con lo que seremos más felices y haremos también más felices a los que nos rodean.

El MSC **puede ser aprendido por cualquier persona**, incluso aquellos que no recibieron suficiente afecto en la infancia o que se sienten incómodos cuando son bondadosos consigo mismos. Es una actitud valiente que nos protege de ser dañados, incluyendo el daño que involuntariamente nos infringimos sobre nosotros mismos a través de la autocrítica, el aislamiento o el ensimismamiento obsesivo. La compasión hacia uno mismo proporciona **fuerza emocional y resiliencia**, permitiéndonos reconocer nuestros defectos, motivándonos a nosotros mismos con amabilidad, perdonándonos a nosotros mismos cuando sea necesario, ayudándonos a relacionarnos con los demás desde el corazón y a ser nosotros mismos de verdad.

El MSC incluye 8 sesiones semanales de 3 horas cada una, además de una sesión intensiva de práctica de 4 horas. Antes de inscribirse, los participantes deberían planificarse el asistir a cada sesión y **practicar mindfulness y autocompasión por lo menos 30 minutos al día** durante todo el programa, para garantizar la efectividad del mismo.

4

LO QUE PUEDES ESPERAR:

Las actividades del programa incluyen meditaciones específicas, charlas cortas, ejercicios experienciales, compartir en grupo lo que se experimenta en los ejercicios y prácticas para casa. **El MSC es un taller** en lugar de un retiro. El objetivo es que los participantes experimenten directamente la experiencia de la compasión hacia uno mismo y aprendan las prácticas que la evocan en la vida diaria.

El MSC es principalmente un programa de entrenamiento en compasión, en vez de un entrenamiento en mindfulness, como por ejemplo el MBSR. El MSC no es tampoco una psicoterapia, en tanto en cuanto, el énfasis de MSC está en **la construcción de recursos emocionales** en lugar de abordar directamente las viejas heridas. El cambio ocurre naturalmente a medida que desarrollamos la capacidad para estar con nosotros mismos de una forma más amable y compasiva.

Se dice que "el amor lo revela todo a pesar de uno mismo". Debido a que pueden surgir algunas emociones difíciles al practicar la autocompasión, los profesores están comprometidos con **proporcionar un ambiente seguro y de apoyo**, para que este proceso se desenvuelva, haciendo el viaje interesante y gozoso para todos.

Impartido por: Luis Gregoris de la Fuente
es MSC Trained Teacher, socio titular de AEMind e instructor de mindfulness y compasión.

Supervisado por: Marta Alonso
es MSC Teacher Trainer y Certified Teacher, Presidenta de AEMind, Psicóloga Especialista en Psicología Clínica e instructora de mindfulness y compasión.