

Curso "Mindfulness y Autocompasión"

Mindful Self-Compassion (MSC)

de C. Germer y K. Neff

PROGRAMA MSC en formato presencial de 8 semanas
8 sesiones lectivas + 1 sesión de retiro (28 horas de Formación)

Este curso permite consolidar la práctica del Mindfulness y la Compasión hacia uno mismo de una forma intensa y profunda: un proceso de transformación personal.

La investigación reciente demuestra que el entrenamiento en este programa aumenta la autocompasión o amor incondicional hacia uno mismo, la compasión hacia las otras personas, el bienestar emocional, disminuye la ansiedad, la depresión y el estrés, y ayuda al mantenimiento de hábitos saludables como hacer dieta y ejercicio y a tener relaciones personales más satisfactorias.

INTRODUCCIÓN

El Mindful Self-Compassion (MSC) es un programa diseñado para cultivar la habilidad de la Compasión o amor incondicional hacia uno mismo.

Este curso sigue fielmente el modelo del programa MSC (Mindful Self-Compassion) desarrollado por Christopher Germer, PhD, profesor de Harvard y líder en la integración de mindfulness y psicoterapia (www.MindfulSelfCompassion.org) y Kristin Neff, PhD, profesora en la Universidad de Austin (Texas) e investigadora pionera en el campo de la Autocompasión (www.Self-Compassion.org).

MSC combina las habilidades de Mindfulness (atención plena) y Autocompasión, proporcionando una potente herramienta para la resiliencia emocional. Mindfulness es el primer paso en la sanación emocional, siendo capaces de volvernos hacia dentro y reconocer nuestros pensamientos difíciles y sentimientos (tales como, inadecuación, tristeza, enojo, confusión) con un espíritu de apertura y curiosidad.

Autocompasión consiste en responder a estas emociones y pensamientos difíciles con amabilidad, solidaridad y comprensión para poder calmarnos y consolarnos cuando estamos dolidos.

Es importante aclarar que la palabra "Autocompasión" no significa tener lástima de uno mismo ni mucho menos auto-compadecerse, sino tratarse a sí mismo con amabilidad y con cariño, como haríamos con un amigo que estuviera en dificultades. Se trata de aprender a tratarnos bien 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 por 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 infligimos a nosotros mismos a través de la autocrítica, el aislamiento o el ensimismamiento obsesivo.

Ser, a la vez, consciente y compasivo, conduce a una mayor fluidez y bienestar en nuestra vida cotidiana.

OBJETIVOS DEL CURSO

El curso pretende que, al finalizar el programa, el participante sea capaz de:

- Tratar a uno mismo con menos dureza.
- Manejar las emociones difíciles con mayor facilidad.
- Motivarse a sí mismo, dándose ánimo en lugar de criticarse.
- Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas
- Comenzar a ser el mejor cuidador para uno mismo.
- Aprender ejercicios de Mindfulness y de Autocompasión útiles en la vida cotidiana.
- Saborear la vida y cultivar la felicidad.
- Conocer la teoría y parte de la investigación que están detrás de la Autocompasión.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este programa MSC es una experiencia particularmente intensa y profunda que permite a los participantes, en mayor medida que otros tipos de cursos, comprender el significado y la importancia de fomentar el trato compasivo de uno mismo.

La compasión hacia uno mismo proporciona fuerza emocional y resiliencia, permitiéndonos reconocer nuestros defectos, motivándonos a nosotros mismos con amabilidad y perdonándonos cuando sea necesario. También nos ayuda a relacionarnos con los demás desde el corazón y a ser nosotros mismos de verdad.

Está 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.

ESTRUCTURA DEL CURSO MSC

8 sesiones de tres horas de duración + 1 sesión de retiro

En cada sesión se abordará:

- Breve contenido teórico sobre el tema de la sesión
- Meditaciones guiadas
- Ejercicios experienciales
- Discusión grupal
- Prácticas formales e informales

PROGRAMA

Sesión 1- Introducción a la Autocompasión: Concepto. Falsas creencias sobre la Autocompasión. Investigación sobre Autocompasión. Autocompasión y Autoestima. Fisiología de la Autocompasión y la Autocrítica. Ejercicios y Prácticas.

Sesión 2- Practicando Mindfulness: La mente errante. Mindfulness. Resistencia y sufrimiento. Mindfulness y Autocompasión. Backdraft. Ejercicios y Prácticas.

Sesión 3 - Practicando la bondad amorosa: Bondad amorosa y Compasión. Prácticas para entrenar la amabilidad y el afecto. Importancia del lenguaje, cómo nos hablamos. Ejercicios para personalizar la práctica.

Sesión 4 - Descubriendo tu voz compasiva: Etapas de progresión durante el programa y la práctica. Autocrítica vs Compasión. Ejercicios y Prácticas.

Sesión 5 - Viviendo profundamente: Valores nucleares. El valor oculto del sufrimiento. Ejercicios y Prácticas de escucha activa y compasiva.

Sesión de Retiro (en silencio): Jornada intensiva de prácticas y ejercicios

Sesión 6 - Encontrándote con emociones difíciles: Regulando emociones difíciles. Fases de la aceptación. Ejercicios para manejar emociones intensas, cómo la vergüenza. Prácticas.

Sesión 7 - Explorando relaciones difíciles: Relaciones difíciles. El dolor de la desconexión y la conexión con otros. Enfado y necesidades insatisfechas. El perdón. Ejercicios y Prácticas.

Sesión 8 - Abrazando tu vida: Cultivar la Gratitud y la Felicidad. Autoaprecio. Revisión de lo aprendido. Consejos para mantener la práctica. Cierre.

INSTRUCTORA

María Jesús de Castro González

- Profesora Capacitada del programa oficial de MSC (Mindfulness y Autocompasión) por el Center for Mindful Self-Compassion.
- Profesora Certificada en CCT (Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión), por la Universidad de Standford.
- Profesora certificada en MBSR (Reducción de Estrés Basado en Mindfulness) por Nirakara (Centro autorizado por el Mindfulness Center at Brown).
- Facilitadora Didacta de Biodanza Otra Mirada desde 2005.
- Licenciada en Bioquímica.

OTROS DATOS DE INTERÉS

INVERSIÓN

360 €

EL PAGO se puede fraccionar en tres pagos mensuales:

- Un primer pago de 100€ en concepto SEÑAL al inscribirse al curso.
- Un segundo pago de 130€ antes del comienzo del curso.
- Un tercer pago de 130€ antes de la sesión 6.

Existe la posibilidad de becas parciales para desempleados y personas con dificultad para desembolsar la inversión (si es tu caso, por favor, pide información).

LA MATRÍCULA INCLUYE

- Formación completa teórico-práctica en las fechas señaladas.
- Grabaciones en MP3 de las meditaciones impartidas.
- Libro: "Cuaderno de trabajo de Mindfulness y Autocompasión". Este libro es un material clave para el alumnado, tanto para el seguimiento del MSC como para continuar después practicando los recursos.
- Certificado válido para Itinerario Oficial de Formación de Profesorado de MSC. Conforme a los estándares nacionales de formadores de Mindfulness

¿QUÉ HAGO PARA INSCRIBIRME?

Escribe un correo electrónico a txusdecastro@gmail.com

Llama o envía un Whatsapp al +34 619 785 132

¿QUÉ ME PUEDE HACER FALTA PARA EL CURSO?

Ropa cómoda, una libreta y bolígrafo para las prácticas. Se puede usar un cojín o banquito de meditación si se tuviera. No obstante, todas las prácticas pueden realizarse en una silla o tumbados.

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. 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.

CERTIFICADO DE LA FORMACIÓN

Se entrega Certificado Oficial del Programa MSC a la finalización del Programa, SÓLO si se cumple con la asistencia a todas las sesiones.

ATENCIÓN: La realización de este curso NO implica la capacitación para la docencia del programa MSC según los estándares de formación de sus creadores, siendo, sin embargo, es el primer paso obligado e imprescindible para realizar dicho itinerario para capacitarse como formador del Programa MSC a nivel profesional.