

¡Nuevo Programa Renovado! Mindfulness y Auto-Compasión (M.S.C.)

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

Impartido por:

Oscar Martínez Zulueta

*es MSC Trained Teacher, socio y coordinador en Alava de
AEMind, Psicólogo (nº col. AA-00295),
Especialista Europsy en Psicoterapia e
instructor de mindfulness.*

Luis Miguel Amurrio López de Gastiain

*es MSC Teacher in Training, socio de AEMind,
Psicólogo clínico (nº col. AA-00320)
Especialista Europsy en Psicoterapia.*

***QUINTA EDICION DEL CURSO EXTENSIVO EN VITORIA
Viernes a las 17 horas, comenzando el 5 de octubre de 2018***



www.ahoramindfulness.es

www.encuerpoyalma.org

Este curso, llamado “Mindfulness y Auto-compasión” permite consolidar la práctica de la compasión hacia uno/a mismo/a 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/a mismo/a, la compasión hacia otros/as, 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/a mismo/a. 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/as participantes responder a momentos difíciles en sus vidas con amabilidad, atención y comprensión, sanando la relación consigo mismos/as.

OBJETIVOS DEL CURSO

Cuando el/la alumno/a finalice el curso se pretende que sea capaz de:

- Practicar autocompasión en la vida diaria
- Comprender los beneficios con apoyo empírico de la autocompasión
- Motivarse a sí mismo/a con bondad, en lugar de criticarse
- Manejar las emociones difíciles con facilidad
- Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas
- Manejar la fatiga del cuidador/a
- Saborear la vida y cultivar la felicidad
- Dejar de tratarse a sí mismo/a con dureza
- Manejar las emociones difíciles con facilidad
- Motivarse a uno/a mismo/a dándose ánimo en lugar de criticarse
- Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas
- Llegar a ser el/la mejor cuidador/a para uno/a mismo/a
- Aprender ejercicios de mindfulness y de autocompasión para la vida cotidiana
- Saborear la vida y cultivar la felicidad
- Comprender la teoría y parte de la investigación que están detrás de la autocompasión

OTROS DATOS DE INTERÉS

- **Calendario lectivo: 5, 19 y 26 de octubre, 9, 16, y 30 de noviembre, y 14 y 21 de diciembre, viernes de 17 a 20 horas.**
Mini retiro: 23 de noviembre, viernes de 17 a 21 horas.
- **Inversión:** Hasta el 31 de agosto de 2018: 340 €
A partir del 31 de agosto de 2018: 370 €
El pago se realiza por transferencia bancaria.
La tarifa incluye: formación completa en las fechas señaladas, grabaciones de audio con las meditaciones básicas del programa, manual de trabajo del alumno y **certificado válido para itinerario oficial de formación de profesores MSC.** Horas convalidables de formación y prácticas para los futuros estándares nacionales de formadores de mindfulness.
- 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 posteriores formaciones a nivel profesional.**
- **Dirigido a:** cualquier persona que quiera profundizar en la práctica de la autocompasión: profesionales de la salud, educadores/as y otras personas interesadas. Se entrega certificado a la finalización completa de las sesiones SOLO si se cumple con la asistencia a los ocho días lectivos. Se pueden recuperar sesiones pendientes en programas MSC impartidos en otras fechas por los profesores. **No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en mindfulness para la realización del curso.** Para garantizar la seguridad, se les solicitará a los/as alumnos/as información previa cuando se inscriban en el curso.
- **Traer:** ropa cómoda, cuaderno o diario de prácticas y bolígrafo.
- **Para inscribirse:** rellenar la ficha de inscripción por las dos caras. Mandarla a info@ahoramindfulness.es o luisamurrio@hotmail.es y una vez revisemos la documentación te confirmaremos tu admisión para proceder al pago del curso.
- **Lugar de impartición:** Encuerpoyalma. c/ Extremadura 7, bajo. Vitoria-Gasteiz.

MÁS SOBRE EL MSC:

Es importante aclarar que la palabra **“auto-compasión”** no significa ni tener lástima de uno/a mismo/a, ni autocompadecerse, sino tratarse a sí mismo/a con amabilidad amorosa y con cariño, como haríamos con un/a amigo/a 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/as que nos rodean.

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

perdonándonos cuando sea necesario, ayudándonos a relacionarnos con los/as demás desde el corazón y a ser nosotros/as mismos/as 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/as 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.

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/as participantes experimenten directamente la experiencia de la compasión hacia uno/a mismo/a 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/as mismos/as de una forma más amable y compasiva.

Se dice que "el amor lo revela todo a pesar de uno/a mismo/a". 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/as.

Es altamente recomendable que los/as participantes lean uno o ambos de los siguientes libros antes o durante el programa:

- *"Se amable contigo mismo"* por Kristin Neff, Editorial Oniro.
- *"El Poder de Mindfulness"*, por Christopher Germer, Editorial Paidós.