

Nuevo Programa Intensivo
“Mindfulness y AutoCompasión”
(Programa M.S.C.)
48ª EDICIÓN

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



PROGRAMA MSC en formato INTENSIVO
4 DÍAS en Córdoba, ARGENTINA
(24 horas de Formación)
23, 24, 25 y 26 de noviembre de 2018
SANATORIO ALLENDE (sede Nueva Córdoba)

Impartido por:

Marta Alonso Maynar es MSC Teacher Trainer y Certified Teacher, Pionera en introducir el programa en España, Miembro de honor de AEMind y de la Red iberoamericana de Mindfulness y Compasión.

Mariela de la Fuente. Es Trained MSC Teacher. Pionera en introducir el programa en Argentina. Secretaria general de la Red iberoamericana de Mindfulness y compasión

Este curso permite consolidar la práctica del Mindfulness y 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 autocompasión o amor incondicional hacia uno/a mismo/a, 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 dieta y ejercicio y a tener relaciones personales más satisfactorias. <https://self-compassion.org/the-research/>

INTRODUCCIÓN

El **Mindfulness Self-Compassion (MSC)** es un programa de entrenamiento que goza de un importante apoyo empírico, diseñado para cultivar la habilidad de la Compasión o amor incondicional hacia uno/a mismo/a.

Está basado en la innovadora investigación de **Kristin Neff** y la experiencia clínica de **Christopher Germer**, con el objetivo de enseñar principios básicos y experiencia práctica que nos permita comenzar a responder con mayor amabilidad, atención y comprensión a momentos difíciles de nuestras vidas, mejorando de este modo la relación que tenemos con nosotros/as mismos/as.

Es el programa basado en compasión más **ampliamente difundido en el mundo...** como revela el hecho de que se imparta en la actualidad en 22 países del mundo, en 15 idiomas, superando este año la cifra de 1200 hombres y mujeres que, en calidad de instructores, imparten el Programa a nivel mundial en diferentes contextos empresariales, clínicos y educativos.

En España se han superado ya las **70 ediciones** del programa, gracias al trabajos **de más de 50 profesionales certificados o en proceso de formación/supervisión**, que trabajan de forma admirable con el objetivo de mantener la calidad de la enseñanza del Programa, conforme a sus estándares y código ético en castellano y catalán. Habiéndose beneficiado del Programa en estos momentos **más de 4.500 personas**.

Para **más información** sobre el **Programa MSC** pueden dirigirse al siguiente enlace:

<http://www.mindfulnessyautocompasion.com>

OBJETIVOS DEL CURSO

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

- **Tratarse a uno/a mismo/a con menos dureza.**
- **Manejar las emociones difíciles con mayor facilidad.**
- **Motivarse a sí mismo/a, dándose ánimo en lugar de criticarse.**
- **Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas**
- **Comenzar a ser el/la mejor cuidador/a para uno/a mismo/a.**
- **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.**

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.

www.mindfulnessyautocompasion.com Itinerario de Profesores <http://msc.mindfulness.global/> Cursos MSC

www.sertumejoramigo.es Audios MSC

OTROS DATOS DE INTERÉS

DÍAS Y HORARIO:

- Viernes 23 de noviembre, de 16 a 20 horas.
- Sábado 24 y domingo 25 de noviembre, de 9h. a 13:30 h. y de 15h. a 19 h.
- Lunes 26 de noviembre, Lunes: de 9h. a 14 h.

INVERSIÓN:

- Tarifa: 250 euros o 290 dólares (podemos conversar el pago en pesos Argentinos).
- Se realizará un descuento del 10% al precio total (curso mas retiro) a aquellas personas que complementen esta formación con el retiro de silencio de Mindfulness Y AutoCompasión de 5 días de Noviembre.

LA MATRÍCULA INCLUYE:

- Formación completa teórico-práctica en las fechas señaladas.
- Coffee break por las mañanas.
- Material de trabajo.
- **Certificado válido para Itinerario Oficial de Formación Internacional de Profesores de MSC.** Conforme a los estándares del Center for MSC (USA).

¿QUÉ HAGO PARA INSCRIBIRME?

- ✓ **Cumplimenta la ficha de inscripción por las dos caras.**
- ✓ Envíala a [dlfmarie17@ Gmail.com](mailto:dlfmarie17@gmail.com)
- ✓ Una vez que revisemos la documentación, se enviará un mail confirmando la aceptación al curso y enviando los datos para el pago del mismo.

CONTACTO

Mariela de la Fuente: mail: dlfmarie@gmail.com / teléfono celular +5493513268513

LUGAR DE IMPARTICIÓN

Sanatorio Allende (sede Nueva Córdoba)

¿QUÉ ME PUEDE HACER FALTA LLEVAR PARA EL CURSO?

Ropa cómoda, una libreta y bolígrafo para las prácticas. También es muy recomendable traer una **esterilla** tipo yoga, una **mantita** o abrigo y, de manera opcional, zafu o similar, si se tuviera. No obstante, todas las prácticas pueden realizarse en una silla.

CERTIFICADO DE LA FORMACIÓN

Se entrega **Certificado Oficial del Programa MSC** a la finalización del Programa, SÓLO si se cumple con la asistencia a los cuatro días lectivos. Pudiéndose recuperar "sesiones pendientes" en Programas MSC impartidos en otras fechas por los profesores.

www.mindfulnessyautocompasion.com Itinerario de Profesores <http://msc.mindfulness.global/> Cursos MSC

www.sertumejoramigo.es Audios MSC

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, **el primer paso obligado e imprescindible para realizar dicho itinerario para capacitarse como formadores/a del Programa MSC a nivel profesional.**

Sobre MARTA ALONSO MAYNAR

Marta Alonso es Psicóloga Clínica, pionera junto con el Dr. Vicente Simón en la introducción de Programas de Compasión en países de habla hispana, desde el año 2012. Es miembro del Comité Ejecutivo del Center for MSC, junto a Neff, Germer y Hickman.

Se formó en Reino Unido y Estados Unidos en el Programa MSC (Mindful Self-Compassion) directamente de la mano de sus creadores: **Christopher Germer y Kristin Neff**, completando el Itinerario formativo en todos sus niveles.

Es la **primera profesora Certificada del programa MSC en habla hispana**. Fue invitada junto con Vicente, a la primera promoción de formadores de MSC en el Insight Meditation, Massachussets **Pionera** en introducir el Programa en España **junto con el Dr. Vicente Simón** y desde finales de 2012 ha dado **más de 44 ediciones del programa MSC** en España, México, Argentina, Uruguay y Brasil. Es la **responsable de coordinar en España y Latinoamérica el Itinerario de Formación de Profesores/as** en el programa MSC, creado por el Center for Mindful Self- Compassion de Massachussets (CMSC) y la Universidad de California San Diego (UCSD). Desde 2009 hasta 2013 fue la **secretaria general de AMYS** (Asociación Mindfulness y Salud). Y desde 2013 hasta octubre de 2017 ha sido la **presidenta de AEMIND**, Asociación Española de Mindfulness y Compasión (antes AMYS), siendo ahora Miembro de Honor. Se trata de la **primera asociación de Mindfulness creada en España y de ámbito nacional**. Es o ha sido **profesora de los Expertos y Masters de Mindfulness de 6 Universidades Españolas**: Universidad Complutense de Madrid, Universidad de Málaga, Universidad de Almería, Universidad de Alcalá y Universidad Ramón Llull de Barcelona y la Universidad de Deusto. Es **profesora de la Formación Avanzada Experto de Mindfulness en la Práctica Clínica** de AEMind, que va por su **7a edición**. **Coordina grupos de práctica** continuada y formación en Mindfulness y Compasión tanto para psicoterapeutas como para pacientes a lo largo de todo el territorio nacional. También facilita **4 retiros** al año de diversa duración y temática. Es coautora del módulo Mindfulness en el Máster de Inteligencia Emocional de la Universidad de Valencia, ADEIT. Reconocida con el **Experto Europea en Psicoterapia E.F.P.A.** (European Federation of Psychologists Association). **Dirige desde 1995 Global-C**, Centro de Mindfulness y Psicología Clínica, del cual es fundadora.

Sobre MARIELA DE LA FUENTE

Mariela De la Fuente. Médica del servicio de neurología de Sanatorio Allende (Nueva Córdoba). Departamento de neurología cognitiva. Formada por la Unesco en **Bioética clínica y social**. **Trained MSC Teacher**, formada directamente por Christopher Germer (creador del programa, junto a Kristin Neff), Marta Alonso (pionera en introducir el programa en España, junto a Vicente Simón), Beth Mulligan y Christine Brahler. **Pionera en introducir el programa en Argentina**. Especialista en **Educación consciente y Mindfulness**. Especialista en **Desarrollo personal y Mindfulness**, ambos títulos otorgados por la Universidad de Almería, España. Instructora de Mindfulness con formación en BMIT en Quietud Mindfulness Center y la Universidad de Zaragoza. Formada en el primer Curso universitario de Mindfulness y sus aplicaciones para la salud, título otorgado por la Universidad Favaloro. **Secretaria General** de la Red Iberoamericana de Mindfulness y Compasión.

MÁS SOBRE EL PROGRAMA MSC

Es el Programa de Mindfulness y Compasión más asentado, y se imparte en todo el mundo (Europa, USA, China, Corea, Australia...). Detrás hay un largo periodo de investigación y maduración.

Puedes ver estudios en www.self-compassion.org.

Es importante aclarar que la palabra **“auto-compasión”** no significa tener lástima de uno/a mismo/a ni mucho menos autocompadecerse, sino tratarse a sí mismo/a 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 infligimos 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.

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.

El MSC es un taller cuyo objetivo es que los/as participantes experimenten directamente la experiencia de la Compasión hacia si mismos/as y aprendan las prácticas para que las evoquen en su vida diaria.

El MSC es principalmente un programa de entrenamiento en Compasión, en vez de un entrenamiento en Mindfulness, como por ejemplo el MBSR.

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 la experiencia interesante y gozosa para todos/as.

www.mindfulnessyautocompasion.com Itinerario de Profesores <http://msc.mindfulness.global/> Cursos MSC

www.sertumejoramigo.es Audios MSC

Programa de Contenidos del MSC (Mindfulness y Autocompasión)

Sesión 1. Descubriendo la Autocompasión

- Tema: *Bienvenida*
- Ejercicio: *¿Por qué Estoy Aquí?*
- Tema: *Detalles Prácticos*
- Tema: *Consejos – Como Aproximarse al MSC*
- Ejercicio: *Directrices*
- Ejercicio: *¿Cómo Trato a un Amigo?*
- Tema: *¿Qué es la Autocompasión?*
- Tema: *Falsas Creencias sobre la Autocompasión*
- Práctica Informal: *El Tacto Tranquilizador*
- Práctica Informal: *La Pausa de la Autocompasión*

Sesión 2. Practicando Mindfulness

- Meditación Nuclear: *La Respiración Afectuosa*
- Tema: *La Mente Errante,*
- Tema: *¿Qué es Mindfulness?*
- Práctica Informal: *Las Plantas de los Pies*
- Tema: *Soltar la Resistencia*
- Ejercicio: *Cómo nos causamos Sufrimiento Innecesariamente*
- Tema: *Backdraft (contracorriente)*
- Práctica Informal: *Mindfulness en la Vida Cotidiana*
- Práctica Informal: *Autocompasión en la Vida Cotidiana*
- Práctica Informal (opcional): *la Piedra del Aquí y el Ahora*
- Tema: *Mindfulness y Autocompasión*

Sesión 3. Practicando la Bondad Amorosa

- Tema: *Bondad Amorosa y Compasión*
- Ejercicio: *Despertando Nuestros Corazones*
- Tema: *Meditación de la Bondad Amorosa*
- Meditación: *Bondad Amorosa para un Ser Querido*
- Tema: *Practicando con Frases*
- Ejercicio: *Encuentra Tus Frases de Bondad Amorosa*

Sesión 4. Descubriendo Tu Voz Compasiva

- Meditación Nuclear: *Bondad Amorosa para Nosotros Mismos*
- Tema: *Etapas de Progresión*
- Ejercicio: *¿Cómo me está Yendo el MSC?*
- Tema: *Autocrítica y Seguridad*

- *Ejercicio: Motivarse a Uno Mismo con Autocompasión*
- *Práctica Informal: Carta Compasiva Para Uno Mismo*

Sesión 5. Viviendo Profundamente

- *Meditación Nuclear: Dar y Recibir Compasión*
- *Tema: Valores Nucleares*
- *Ejercicio: Descubriendo Nuestros Valores Nucleares*
- *Práctica Informal: Viviendo Conforme a Un Voto*
- *Tema: Encontrando el Valor Oculto en el Sufrimiento*
- *Ejercicio: El Lado Bueno*
- *Tema: Escuchando con Compasión*
- *Práctica Informal: La Escucha Compasiva*

Sesión 6. Encontrándose con Emociones Difíciles

- *Tema: Etapas de Aceptación*
- *Tema: Estrategias para Encontrarse con Emociones Difíciles*
- *Práctica Informal: Trabajando con Emociones Difíciles*
- *Tema: La Vergüenza*

Sesión 7. Explorando Relaciones Difíciles

- *Meditación de Apertura: El Amigo Compasivo*
- *Tema: Relaciones Difíciles*
- *Tema: El Dolor de la Desconexión*
- *Ejercicio: Colmando las Necesidades Insatisfechas*
- *Tema: El Dolor de la Conexión*
- *Práctica Informal: La Pausa de la Autocompasión en las Relaciones*
- *Tema: La Fatiga del Cuidador*
- *Práctica Informal: Compasión con Ecuanimidad*

Sesión 8. Abrazando Tu Vida

- *Meditación de Apertura: Compasión para Uno Mismo y para los Demás*
- *Tema: Cultivar la Felicidad*
- *Tema: Saborear y Gratitud*
- *Ejercicio: Gratitud por las Pequeñas Cosas*
- *Tema: Auto-aprecio*
- *Ejercicio: Apreciando Nuestras Buenas Cualidades*
- *Ejercicio: ¿Qué te Gustaría Recordar?*