

¡Nuevo Programa Renovado!:
“Mindfulness y Auto-Compasión”
(M.S.C.)
44ª EDICIÓN

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



Impartido por:

Marta Alonso Maynar es pionera en introducir programas de Mindfulness y Compasión en España junto al Dr. Vicente Simón desde 2012, siendo además la primera MSC Certified Teacher and Teacher Trainer en habla hispana.

Roberto Alonso. Es Trained MSC Teacher. Psicólogo e instructor de Mindfulness y Compasión. Codirector del Centro Ecuánimen

PROGRAMA MSC en formato INTENSIVO.

4 DÍAS en Las Palmas de Gran Canaria

(24 Horas de Formación)

6,7,8 y 9 de diciembre de 2018

Hotel EXE Las Canteras. Calle Portugal, 68 (Las Palmas de Gran Canaria)

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 auto-compasión 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.

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 1000 hombres y mujeres que, en calidad de instructores certificados, 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 4.000 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.

OTROS DATOS DE INTERÉS

CALENDARIO LECTIVO:

- 7 de diciembre: de 16 a 20 horas.
- 8 y 9 de diciembre: de 10 a 14 y de 16 a 20 horas.
- 10 de diciembre: de 10 a 15 horas.

INVERSIÓN:

- Tarifa reducida: Hasta el 6 de noviembre de 2018: 370 €
- Tarifa normal: A partir del 7 de noviembre de 2018: 400 €
- Socios de AEMind:
 - Tarifa reducida: Hasta el 6 de noviembre de 2018: 350 €
 - Tarifa normal: A partir del 7 de noviembre: 380 €

LA MATRÍCULA INCLUYE:

- Formación completa teórico-práctica en las fechas señaladas.
- Coffee break por las mañanas.
- Libro de CD "Meditaciones Nucleares MSC"
- Pistas triple CD de "Meditaciones Mindfulness y Autocompasión" con las prácticas en versión electrónica.
- Manual de trabajo del alumno/a.
- **Certificado válido para Itinerario Oficial de Formación Internacional de Profesores de MSC.** Conforme a los estándares nacionales de formadores de Mindfulness.

EL PAGO se hace en dos momentos:

- **Un primer pago de 80€ en concepto SEÑAL.**
- Y una vez aceptada la inscripción, **un segundo pago de la cantidad restante:** antes del 6 de noviembre para acogerse a la tarifa reducida, o hasta una semana antes del curso con la tarifa normal.

¿QUÉ HAGO PARA INSCRIBIRME?

- ✓ **Cumplimenta la ficha de inscripción por las dos caras.**
- ✓ Envíala a saludyformacioncanarias@gmail.com poniendo en "Asunto" tu **nombre y apellidos**
- ✓ Una vez revisemos la documentación, confirmaremos tu admisión y podrás proceder completar el pago del curso realizando la transferencia y poniendo en el "Concepto" tu nombre y apellidos a la Cuenta Corriente:

BBVA ES5701826748010201564201

CONTACTO

Romina Cardona www.kundala.es

Noelia Pérez www.noeliaperezpsicologa.com

CORREO ELECTRÓNICO: saludyformacióncanarias@gmail.com

www.mindfulnessyautocompasion.com

LUGAR DE IMPARTICIÓN

Hotel EXE LAS CANTERAS. Calle Portugal, 68, Las Palmas de Gran Canaria.

Los/as asistentes al Programa MSC podrán disfrutar de un **10% descuento** en el alojamiento, sobre la tarifa que en el momento de efectuar la reserva ofrezca el Hotel. Podrán beneficiarse de este descuento **hasta el día 01/10/18**, pinchando en el siguiente link promocional:

https://www.exehotels.com/exe-las-canteras.html?id_referer=SALUSYFORMACION

(ha sido creado con una errata por eso pone SALUS)

¿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, un cojín de meditación 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.

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 nuestro país desde el año 2013.
- **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 han dado **más de 40 ediciones del programa MSC** por todo el territorio nacional y en Argentina, Uruguay y Brasil.
- Es la **responsable de coordinar en España 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 la **responsable del Consejo Asesor**. Se trata de la **primera asociación de Mindfulness creada en España y de ámbito nacional**.
- Es **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** y **Coordinadora del Master de Tratamientos Psicológicos Basados en Mindfulness y Compasión** de AEMind con la Ramón Llull.
- **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.
- Es **Máster en Psicología Clínica e Integrativa** y **Máster en Psicoterapia Infanto-juvenil** por SEPYPNA (Sociedad Española de Psicopatología y Psicoterapia del Niño y del Adolescente).
- 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.
- Miembro de la División de Psicoterapia del Consejo Nacional de Colegios de Psicólogos.
- Otras Sociedades Científicas y Profesionales a las que pertenece actualmente: Miembro del **Grupo de Trabajo de Mindfulness en el Colegio de Psicólogos de la Comunidad Valenciana**. Miembro del **Grupo de Trabajo de Psicología Infantil y Perinatal del COP y ASMI** (Asociación de Salud Mental Infantil). **Miembro de SEPYPNA**, Sociedad Española de Psicopatología y Psicoterapia del Niño y el Adolescente. **Miembro de ADISAMEF**, Asociación para la Docencia e Investigación en Salud Mental de Ibiza y Formentera.

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 sí 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.