



Mindfulness y Autocompasión

PROGRAMA MSC-TT

MINDFUL SELF-COMPASSION

TEACHER TRAINING



Center for
Mindful Self-Compassion

3ª PROMOCIÓN en ESPAÑA para FORMAR
PROFESORES del PROGRAMA MSC

El Pardo, Madrid, del 23 al 29 de AGOSTO de 2019

PLAZAS LIMITADAS

Teacher Trainers: *Marta Alonso, Christine Brähler,
Beth Mulligan, Luis Gregoris*

<http://msc.mindfulness.global/msc-tt-2019-madrid/>

"Para que alguien pueda desarrollar verdadera compasión hacia los demás, primero él o ella debe tener una base sobre la cual cultivar la compasión, y esa base es la capacidad de conectarse con los propios sentimientos y cuidarse para disfrutar del bienestar propio... Cuidar a otros requiere cuidar de uno mismo."

Tenzin Gyatso, el Decimocuarto Dalai Lama



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.

Los tres componentes claves de la autocompasión son bondad hacia uno mismo, humanidad compartida y consciencia *mindful* equilibrada. La bondad abre nuestro corazón al sufrimiento, para que podamos darnos a nosotros mismos lo que necesitamos. La humanidad compartida nos conecta con los demás, para que sepamos que no estamos solos ante ese sufrimiento. Mindfulness nos conecta con el momento presente, por lo que podemos aceptar nuestra experiencia con mayor facilidad. Los tres juntos dan lugar a un estado afectuoso, conectado, presente durante los momentos difíciles de nuestra vida.

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.

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.

En qué consiste la formación de profesores (*MSC Teacher Training* o TT)

Por favor, lee toda la información que viene a continuación antes de realizar la inscripción.

Es importante saber que tienes que **haber completado un MSC básico de 8 semanas o intensivo de 24 horas con profesores acreditados oficialmente**, antes de poder inscribirte al *Teacher Training*. Puedes consultar el directorio de profesores acreditados en España en <https://centerformsc.org/find-a-teacher/>

El *Teacher Training* del MSC **consiste en un intensivo, 7 días, con formato de programa residencial facilitado por un equipo de profesores senior**. La formación de profesores se construye alrededor de las ocho sesiones semanales de MSC: medio día se dedica a una revisión condensada, experiencial de cada una de las sesiones, seguidas de actividades en subgrupos.



Mindfulness y Autocompasión

Dichas actividades están diseñadas para dar oportunidades a los que se están formando a **ponerse en el rol de profesores**, de forma que van a enseñar temas, guiar prácticas y facilitar el proceso de indagación en la sesión al resto de sus compañeros, con la supervisión directa de cada uno de los profesores Senior. Además, el entrenamiento incluye charlas cortas, ejercicios grupales generales, compartir sobre las prácticas y períodos de silencio. Además, se proporcionará a los participantes los materiales esenciales para enseñar el programa MSC básico de 8 semanas.

El programa MSC se ha estado desarrollando desde el año 2009, y la formación de profesores ha sido iniciada en Estados Unidos, Europa, Asia y Australia a partir de 2014.

Objetivos del MSC Teacher Training

Capacitar a los participantes al finalizar la formación para:

- **Profundizar en su práctica personal a la hora de responder a emociones conflictivas con mindfulness y compasión**
- **Comprender la teoría y la investigación actual existentes sobre autocompasión**
- **Identificar los temas básicos y las prácticas presentadas en cada una de las ocho sesiones del programa MSC, además del día de retiro**
- **Desarrollar las habilidades necesarias para facilitar grupos de MSC, incluyendo como guiar las meditaciones, fomentar el aprendizaje de cada participante de su experiencia directa y facilitar la cohesión grupal**
- **Identificar los obstáculos en la práctica de la autocompasión y estrategias para superarlos**
- **Encarnar una actitud consciente y compasiva hacia los participantes de un grupo de MSC cuando se enfrentan a los desafíos y dificultades de su práctica**

¿A quién va dirigida esta Formación TT?

Este intensivo de 7 días está diseñado para **quienes deseen enseñar el programa MSC de 8 semanas a grupos, y a quienes les gustaría integrar mindfulness y autocompasión en sus actividades profesionales** (por ejemplo, psicoterapia, medicina, enfermería, educación, etc.) y aquéllos que tienen un interés profesional en este ámbito (investigadores, etc.).

El primer paso para convertirse en profesor del programa MSC es hacer este programa residencial de 7 días. Después de realizarlo, los participantes adquieren la denominación de *Teacher-in-Training* (Profesor en entrenamiento).

Requisitos previos para poder optar al Teacher Training

Requisitos personales

- **Acreditar práctica diaria de mindfulness con una duración de no menos de dos años**
- **Tener una práctica formal diaria de forma continuada, así como una práctica continuada de bondad amorosa y autocompasión en la vida cotidiana**
- **Acreditar la asistencia al menos en un retiro de silencio de no menos de 5 días seguidos, dirigido por un profesor acreditado de meditación, mindfulness o compasión.**
Nota: retiro de silencio excluye formaciones, seminarios y cursos residenciales, siendo su esencia la práctica guiada y en silencio de forma continuada (retiros de Zen, Vipassana u otras tradiciones meditativas, son válidos)



Mindfulness y Autocompasión

- *En este sentido, ofrecemos un retiro de cinco días de mindfulness, bondad amorosa y compasión para facilitar el cumplimiento de este requisito a las personas que no lo tengan; para más información <http://msc.mindfulness.global/cursos-oficiales/>*
- *Deberán haber transcurrido dos meses como mínimo entre la realización del retiro y la asistencia al MSC-TT (23 de Junio de 2019 como fecha límite).*

Requisitos profesionales

- *Obligatorio: Acreditar la **participación previa en un programa de Mindfulness y Autocompasión (MSC) intensivo de 24 horas o de 8 semanas con un profesor acreditado oficialmente por el Center for MSC.***
- *Obligatorio: Debes permitir **que pasen al menos 6 meses** entre completar un curso MSC básico y comenzar la formación del profesorado con este Teacher Training (23 de Marzo de 2019 como fecha límite). Esto permitirá que te dé tiempo a reflexionar sobre si realmente quieres comprometerte de corazón con este viaje como formador y a practicar los contenidos básicos.*
- *Conveniente: Acreditar **experiencia en la enseñanza de la meditación en grupos**, como por ejemplo la impartición de programas reconocidos internacionalmente como el MBSR, MBCT o grupos de mindfulness en contextos clínicos*

Por favor ten en cuenta que:

- No es necesario que seas un profesional clínico de salud mental para hacer esta formación de profesorado MSC, pero se aconseja que uno de los dos co-teachers de los grupos de 8 semanas lo sea, o al menos que un asistente cumpla este requisito.
- Después de la finalización de la Formación del profesorado MSC, los participantes recibirán un Certificado de Asistencia del Center for MSC declarando que han asistido al *Teacher Training* en su totalidad y que pueden comenzar a enseñar MSC como un Aprendiz de Profesor (*Teacher Trainee*)

¿Cómo continúa el itinerario?: Designación de Teacher Trained (Profesor capacitado)

Después de completar el Teacher Training los alumnos reciben un certificado de asistencia oficial del Center For MSC y Global-C afirmando que lo ha completado en su totalidad y que puede comenzar a enseñar un curso de 8 semanas de MSC como profesor en formación. El propósito de la formación *Teacher Training* de 7 días es establecer un nivel básico de entrenamiento y competencia suficientes para comenzar a ofrecer el programa **para el público en general**. Para pasar del estatus de *profesor en formación* al de *Teacher Trained* (Profesor capacitado), los alumnos que terminen la formación tienen que ser supervisados en la impartición de su primer programa de 8 semanas, **completando 10 sesiones de supervisión on-line, no pudiendo ofrecer intensivos**. Se puede empezar a dar el primer curso en cualquier momento, dado que la supervisión está disponible de forma continuada. Esto se hace realizando sesiones de supervisión on-line que se ofrecen a través del Center for MSC (en castellano, inglés y alemán). Una vez terminada la supervisión, todos los profesores capacitados (*Teacher Trained*) son elegibles para ser incluidos en el listado de la página web del Center for MSC en el directorio correspondiente. Se pide al alumno que se anuncie en sus cursos siendo fiel a estos niveles de competencia.



Mindfulness y Autocompasión

Consulta todo el itinerario en <http://www.mindfulnessyautocompasion.com/itinerario-profesores/> Para poder ofrecer cursos intensivos y hacer adaptaciones curriculares del programa a poblaciones específicas es necesario proseguir al nivel superior de Certified Teacher. Para consultar sobre este nivel puedes ver el enlace: <http://mbpti.org/msc-teacher-qualification-and-certification/>

Datos organizativos de interés

Fecha de Realización:

La 3ª edición en España (y en habla hispana) de este Teacher Training se llevará a cabo desde el **viernes, 23 de Agosto de 2019 a las 17:30 horas hasta el Jueves, 29 de Agosto a las 13:30 horas**. Después habrá comida (opcional para quien quiera quedarse).

Número de Plazas:

Las plazas están limitadas a un **máximo de 60** para poder supervisar adecuadamente los profesores a subgrupos de 14-15 alumnos que desempeñarán el rol de profesores del programa en las sesiones de tarde. La matrícula ya está abierta.

Idioma:

No es necesario saber inglés. La formación se realizará en castellano en un 70% y en un 30% en inglés, pero siempre con traducción consecutiva. Las prácticas e indagación se harán por parte del alumnado en castellano. **Se valorarán prioritariamente las inscripciones de alumnos que dominen aceptablemente el inglés para facilitar el trabajo de supervisión a Christine y a Beth.**

Lugar de impartición

Casa de Espiritualidad Cristo del Pardo, www.cristodelpardo.com

Pista Cristo del Pardo, 11. 28048 El Pardo, MADRID, ESPAÑA

Contacto de la Casa de Espiritualidad: Mariola Montilla, contacto@crisodelpardo.com

Teléfono: 607.712.988

CÓMO LLEGAR: <http://www.elpardo.net/como-llegar/>

Inversión

Matrícula Reducida* (hasta 15 de Junio de 2019)	Coste Formación	Coste 6 días: Alojamiento + Pensión completa	Coste Total
Pago único	1.250 €	325 € (doble) 355 € (individual)	1.575 € / 1.605 €
Pago único Alumnado de GlobalC	1.150 €	325 € (doble) 355 € (individual)	1.475 € / 1.505 €
Pago Fraccionado**	1.350 €	325 € (doble) 355 € (individual)	1.675 € / 1.705 €
Pago Fraccionado Alumnado de GlobalC **	1.250 €	325 € (doble) 355 € (individual)	1.575 € / 1.605 €



Mindfulness y Autocompasión

Matrícula Ordinaria ** (a partir del 16 de Junio de 2019)	Coste Formación	Coste 6 días: Alojamiento + Pensión completa	Coste Total
Pago único	1.350 €	325 € (doble) 355 € (individual)	1.675 € / 1.705 €
Pago único alumnado de Global-C	1.250 €	325 € (doble) 355 € (individual)	1.575 € / 1.605 €
Pago Fraccionado **	1.450 €	325 € (doble) 355 € (individual)	1.775 € / 1.805 €
Pago Fraccionado alumnado de Global-C **	1.350 €	325 € (doble) 355 € (individual)	1.675 € / 1.705 €

- **Este precio incluye:** docencia y supervisión del curso completo, material del curso (Guía manualizada del profesorado de 280 páginas, libro del alumnado, suplementos del profesor) y certificado oficial.
- **Alojamiento:** El alojamiento en pensión completa con dieta ovolactovegetariana Habitaciones individuales o dobles con baño incluido.
- **Forma de pago y Política de Cancelaciones:** Ver ficha de inscripción

Proceso de Inscripción

1. Debes rellenar un formulario de solicitud, descargable en: <http://msc.mindfulness.global/msc-tt-2019-madrid/>
Convertirse en un profesor del programa MSC significa trabajar con el corazón. Por eso te pedimos que antes de registrarte, reflexiones cuidadosamente sobre la pregunta ¿qué es lo que te impulsa a convertirte en un profesor del programa MSC? Por favor, ten la amabilidad de leer primero el profundo artículo reflexivo escrito por Steven Hickman, Christine Brähler y Chris Germer. En la ficha de inscripción se te pedirán tus impresiones y reflexiones sobre el mismo. Si lo deseas, puedes descargarlo ya traducido aquí: <http://www.mindfulnessyautocompasion.com/itinerario-profesores/convirtiendote-en-profesor/>
2. Una vez rellenes el formulario, rogamos la guardes y envíes por e-mail a marta@globalc.es
3. Se evaluará detenidamente tu solicitud y se verificarán los datos y se te responderá con un correo de confirmación o denegación de la admisión. Este proceso puede tardar varios días.
4. Si la respuesta es confirmatoria, se te indicará que procedas al pago del TT y que envíes notificación del pago a info@globalc.es Sólo entonces tendrás tu plaza reservada.

Para Cualquier Duda

Puedes dirigirte a info@globalc.es

o a los teléfonos de Global-C: 963401944. Móvil: 610420573

<http://msc.mindfulness.global/msc-tt-2019-madrid/>

<http://www.mindfulnessyautocompasion.com/>

<https://www.globalc.es/>



Mindfulness y Autocompasión

CUERPO DOCENTE:



Marta Alonso

Marta Alonso es la primera profesora Certificada y Teacher Trainer del programa MSC en habla hispana. Fue invitada a la primera promoción de formadores de MSC en el Insight Meditation, Massachussets. Es pionera en introducir el programa en España junto con el Dr. Vicente Simón, desde finales de 2012 ha dado más de 42 ediciones del programa MSC por todo el territorio nacional <http://www.mindfulnessyautocompasion.com> y en Estados Unidos, Argentina, Brasil, México y Uruguay. Es supervisora y mentora en el itinerario de formación de profesores MSC y miembro del Comité Ejecutivo Internacional del Center for MSC junto a Neff, Germer y Hickman. Es psicóloga Especialista en Psicología Clínica por el Ministerio de Educación y Ciencia. Es miembro de honor de AEMind (Asociación Española de Mindfulness y Compasión), miembro fundador y expresidenta. Ha sido reconocida también como Experto Europeo en Psicoterapia por la E.F.P.A. y tiene el certificado de competencia EuroPsy. Es también miembro de la División de Psicoterapia del Consejo Nacional de Colegios de Psicólogos. Formada también en MBCT (profesora Level I), CFT y MBEB.

Mindfulness y especialmente la compasión, constituyen su principal enfoque terapéutico en la práctica clínica. Ha publicado junto a Vicente Simón y otros autores el libro: "MINDFULNESS en la práctica clínica",. Ha publicado junto a Vicente Simón, un triple CD de Meditaciones de Mindfulness y Compasión y el de Meditaciones Nucleares del MSC, disponible en AMAZON.



Dra. Christine Brähler

La Dra. Christine Brähler es psicóloga clínica y la primera profesora certificada del MSC en Europa. Enseña el programa MSC en Alemania, USA y otros países europeos. Fue invitada a la primera promoción de formadores de MSC en Massachussets. Se dedica también a la práctica privada en Munich y es conferenciante honoraria del Institute of Health & Wellbeing de la Universidad de Glasgow, en Reino Unido.

Obtuvo su licenciatura (2002) y el Doctorado en Psicología Clínica (2007) en la Universidad de Edimburgo. Publicó el primer ensayo aleatorizado controlado de la CFT (Compassion Focused Therapy) desarrollada por el profesor Paul Gilbert e investiga la aplicación de intervenciones basadas en compasión en personas con trastorno mental severo. Lleva muchos años practicando Mindfulness incluyendo formación con Rob Nairn (Mindfulness Association, UK).

Gracias a los beneficios de la práctica de Mindfulness y Compasión en su vida, está profundamente comprometida con la enseñanza del MSC para el desarrollo personal y para ayudar a personas con trastornos psicológicos a superar sus resistencias a tratarse con compasión.



Beth Mulligan

Beth Mulligan, Physician Assistant (Médico Asociado) es profesora certificada del MSC y formadora de formadores. Fue invitada a la primera promoción de formadores de MSC en Massachussets, y ha estado enseñando el programa con gran entusiasmo y dedicación desde entonces en el UC Irvine Center for Integrative Medicine and Insight en Los Angeles.

También ha impartido talleres para cuidadores profesionales. Beth es también profesora certificada de MBSR y formadora de este protocolo y profesora adjunta del CFM (Center For Mindfulness de la UMASS (Universidad de Massachussets). Ha estado enseñando MBSR alrededor de una década para diferentes poblaciones desde enfermos terminales hasta organizaciones sin ánimo de lucro, personas sin techo, educadores y líderes corporativos. Es autora del recién publicado libro "The Dharma of Modern Mindfulness".

Su formación de base es como médico de atención primaria y ha practicado la medicina durante los últimos 25 años. Es además instructora de yoga certificada y cinturón negro de Tae Kwon Do. Es discípula desde hace muchos años del maestro de Zen Roshi Charles Tenshin Fletcher en el Yokoji Zen Center en donde ha estado residiendo, y es profesora guía de meditación en la Insight Community of the Desert.



Luis Gregoris de la Fuente

Es psicólogo colegiado, se formó en EEUU en el Programa MSC (Mindful Self-Compassion) de la mano de Christopher Germer. Es profesor Certificado y Teacher Trainer del MSC. Desde 2012, colabora con V. Simón y M. Alonso en: www.mindfulnessyautocompasion.com Es colaborador en España en el Itinerario de Formación de Profesor@s en el programa MSC, creado por el Center for Mindful Self- Compassion de Massachussets (CMSC) y la Universidad de California San Diego (UCSD). Facilita formación y grupos de práctica continuada en Mindfulness y Compasión en Valencia. También facilita 4 retiros al año de diversa duración y temática, a lo largo de todo el territorio nacional. Es coautor del módulo Mindfulness en el Máster online de Inteligencia Emocional de la Universidad de Valencia, ADEIT, que ya está desarrollando su 6ª edición. Dirige la iniciativa de Mindfulness en el Trabajo, Meet, www.meetmindfulness.com para promover la práctica de la compasión y la atención plena en las empresas. Colabora desde 2003 con Global-C, www.globalc.es Centro de Mindfulness y Psicología Clínica. Actualmente dirige el proyecto: www.sertumejoramigo.com

ser tu mejor amigo
Recursos
Mindful Self-Compassion