

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

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

Marta Alonso

***Marta Alonso** es MSC Certified Teacher, Pionera en introducir el programa en España, Psicóloga Especialista en Psicología Clínica e instructora de mindfulness y compasión.*

Oscar Martínez Zulueta

es MSC Certified Teacher, Psicólogo Especialista en Psicoterapia e instructor de mindfulness y compasión.

**CURSO INTENSIVO DE 4 DÍAS en
Bilbao (Bizkaia)
del 22 al 25 julio de 2022
24 Horas de Formación**



www.ahoramindfulness.com

Este curso, llamado “Mindfulness y Auto-compasión” permite consolidar la práctica de la compasión hacia uno mismo 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 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.

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.

OBJETIVOS DEL CURSO

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

- **Dejar de tratarse a sí mismo con dureza**
- **Manejar las emociones difíciles con facilidad**
- **Motivarse a sí mismo dándose ánimo en lugar de criticarse**
- **Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas**
- **Llegar a ser el mejor cuidador para uno mismo**
- **Aprender ejercicios de mindfulness y de auto-compasión para la vida cotidiana**
- **Saborear la vida y cultivar la felicidad**
- **Comprender la teoría y parte de la investigación que están detrás de la auto-compasión**

OTROS DATOS DE INTERÉS

- **Calendario lectivo:**
 - 22 de julio, de 16 a 20 horas
 - 23 y 24 de julio: de 10 a 14 y de 16 a 20 horas
 - 25 de julio de 10 a 14 horas.
- **Inversión:** Hasta el 31 de mayo de 2022: 370 €
A partir del 1 de junio de 2022: 395 €
El pago se realiza por transferencia bancaria.
La tarifa incluye: formación completa en las fechas señaladas, manual de trabajo del alumno, grabaciones en mp3 de las meditaciones 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.

- **Sobre los profesores y la formación:** **Marta Alonso** es MSC Certified Teacher, Teacher Trainer y Pionera en introducir el programa en España, Psicóloga Especialista en Psicología Clínica e instructora de mindfulness y compasión. **Óscar Martínez Zulueta** es MSC Certified Teacher, Psicólogo y Psicoterapeuta e instructor de mindfulness y compasión, formado con C. K. Germer en el programa MSC y en mindfulness con otros muchos importantes maestros de mindfulness y meditación, impartiendo formación en mindfulness desde 2007. 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 y otras personas interesadas. Se entrega certificado a la finalización completa de las sesiones SOLO si se cumple con la asistencia a los cuatro días lectivos. Se pueden recuperar sesiones pendientes en programas MSC impartidos en otras fechas por la profesora. **No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para la realización del curso.**
- **Traer:** ropa cómoda, cuaderno o diario de prácticas y bolígrafo
- **Para inscribirse:** rellenar la ficha de inscripción por las dos caras. Mandarla a formacion@ahoramindfulness.es y una vez revisemos la documentación te confirmaremos tu admisión para proceder al pago del curso.
- **Lugar de impartición:** Casa de Espiritualidad de Begoña. c/Virgen de Begoña s/n, Bilbao, Bizkaia
Reservas alojamiento: Se puede reservar alojamiento en el mismo lugar de impartición, al precio de 150 euros por tres noches en pensión completa. Para quienes no vayan a alojarse también existe la posibilidad de comer en el mismo lugar al precio de 20 euros por día. La alimentación será ovo-lacto-vegetariana.

MÁS SOBRE EL MSC:

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

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

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