



¡Nuevo Programa Renovado! Mindfulness y Auto-Compasión (MSC)

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

PROGRAMA MSC en formato INTENSIVO

4 días en Salamanca (24 horas de formación)
del 29 de abril al 2 de mayo de 2021

Marta Alonso Maynar

MSC Certified Teacher y Teacher Trainer. Pionera en introducir el programa MSC en España. Vicepresidenta del Comité Ejecutivo del Center for MSC. Psicóloga Especialista en Psicología Clínica. Experto Europeo en Psicoterapia. Instructora de mindfulness y compasión.

Fernando Sánchez Turrión

MSC Trained Teacher. Teacher in training del programa MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness). Profesor de yoga por la Asociación Internacional de Profesores de Yoga Sananda. Licenciado en Físicas y Experto en Lenguas y Culturas de India e Irán por la Universidad de Salamanca.

Este curso permite consolidar la práctica del Mindfulness y la Compasión hacia un@ mism@ de una forma intensa y profunda, realizando 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 un@ mism@, 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 hacer dieta y ejercicio, y a tener relaciones personales más satisfactorias.

<https://www.satyamindfulness.com/msc-intensivo-salamanca-mayo-2021>



INTRODUCCIÓN

El Mindful Self-Compassion (MSC) es un programa de entrenamiento que goza de un importante apoyo empírico (<http://self-compassion.org/the-research/>), diseñado para cultivar la habilidad de la compasión o amor incondicional hacia uno mismo.

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 mismos.

Se puede encontrar más información sobre el programa MSC en los siguientes enlaces:

<http://www.centerformsc.org>

<http://www.mindfulnessyautocompasion.com>

OBJETIVOS DEL CURSO

Cuando el/la alumno/a 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 de uno mismo*
- *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*

PARA QUIÉN

Para cualquier persona que quiera profundizar en la práctica de la autocompasión, profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas en aprender a cuidarse.

No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en mindfulness para la realización del curso.

CALENDARIO LECTIVO

- 29 de abril de 2021: de 16:00 a 20:00.
- 30 de abril y 1 de mayo de 2021: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00.
- 1 de mayo de 2021: de 10:00 a 14:00.

PRECIO DEL PROGRAMA (*)

- **Tarifa reducida.** Hasta el 31 de marzo de 2021: **360 €**
- **Tarifa normal.** A partir del 1 de abril de 2021: **395 €**

(*) Estos precios no incluyen las comidas ni el alojamiento.



La matrícula incluye:

- Formación completa teórico-práctica en las fechas señaladas.
- Coffee break por la mañana y por la tarde.
- Aula virtual web con los MP3 del CD “Meditaciones Nucleares MSC”.
- Aula virtual web con los MP3 del triple CD de “Meditaciones Mindfulness y Autocompasión”.
- Manual de trabajo del alumno.
- **Certificado válido para el Itinerario Oficial de Formación de Profesores de MSC**, conforme a los estándares de la Red Española de Programas Estandarizados de Mindfulness y Compasión, de la cual el programa MSC es miembro.

Este programa es válido para acudir al MSC Teacher Training de 2021 en Madrid.

INSCRIPCIONES Y FORMA DE PAGO

Rellena la ficha de inscripción con toda la información y envíala a satyamindfulness@gmail.com. Una vez que la recibamos y te confirmemos tu admisión en el programa, podrás proceder a realizar el pago del curso mediante una transferencia bancaria.

El pago se puede hacer en dos momentos:

- **Un primer pago de 200 € (no reembolsables) en concepto de señal.**
- **Un segundo pago de la cantidad restante: antes del 31 de marzo para acogerte a la tarifa reducida, o hasta una semana antes del curso con la tarifa normal. Para completar la inscripción tendrás que enviarnos el justificante del ingreso en cuenta. Tu plaza quedará confirmada una vez realizado el pago.**

LUGAR DE IMPARTICIÓN Y CONTACTO

Centro de Espiritualidad San Vicente de Paúl.

Avenida de los Padres Paúles, 14, 37900, Santa Marta de Tormes, Salamanca.

<http://www.casasdeespiritualidad.org/san-vicente-de-paul>

Reservas alojamiento:

Se puede reservar alojamiento en el mismo lugar de impartición por tres noches en pensión completa. Para quienes no vayan a alojarse también existe la posibilidad de comer en el mismo lugar. Puedes elegir estas opciones en la ficha de inscripción.

Precio de habitación individual con baño en pensión completa (3 días): 135 €.

Precio del servicio de comedor para no alojados: 10 €.

El menú de la casa será ovolactovegetariano incluyendo carne blanca y/o pescado.

QUÉ HAY QUE LLEVAR AL CURSO

Ropa cómoda, cuaderno para tomar notas, cojín o banquito de meditación y esterilla de yoga, si se tiene. No obstante, todas las prácticas pueden realizarse en una silla.



SOBRE LOS PROFESORES

Marta Alonso Maynar.

- Psicóloga Especialista en Psicología Clínica.
- Experto Europeo en Psicoterapia por la E.F.P.A. (European Federation of Psychologists Association).
- Miembro de la División de Psicoterapia del Consejo Nacional de Colegios de Psicólogos.
- Profesora Certificada y Teacher Trainer del Mindful Self-Compassion Program (MSC) por la UCSD.
- Vicepresidenta del Comité ejecutivo del Center for MSC.
- Dirige desde 1995 Global-C, Centro de Mindfulness y Psicología Clínica, del cual es fundadora. Es psicóloga colegiada (CV-4629) y Especialista en Psicología Clínica por el Ministerio de Educación y Ciencia.
- Está formada en el programa MSC (Mindful Self-Compassion) por sus creadores: Christopher Germer y Kristin Neff, y es la primera Profesora Certificada 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. Es la responsable de coordinar en España el itinerario de formación de profesores en el programa MSC, creado por el Center for Mindful Self- Compassion de Massachussets (CMSC) y la Universidad de California San Diego (UCSD). Es también supervisora del programa MSC.
- Es profesora de los Expertos y Masters de Mindfulness de diversas Universidades Españolas como la Universidad Complutense de Madrid, o la Universidad de Almería.

Fernando Sánchez Turrión.

- Licenciado en Físicas y Experto en lenguas y culturas de India e Irán por la Universidad de Salamanca.
- MSC Trained Teacher. Primera promoción de profesores MSC en España.
- Teacher in Training del programa MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy) de la Universidad de Bangor (Reino Unido).
- Profesor de yoga por la Asociación Internacional de Profesores de Yoga Sananda.
- Practicante de yoga y meditación desde hace más de 25 años.
- Colabora con el monje budista de la tradición tibetana Karma Tenpa Ragbye en la impartición de talleres y otros programas de meditación.

MÁS SOBRE EL PROGRAMA MSC

Es importante aclarar que la palabra **“autocompasión”** no significa tener lástima de uno mismo ni autocompadecerse, sino tratarse a uno/a 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 a 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 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 para asistir a cada sesión del programa 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, momentos para compartir en grupo lo que se experimenta en los ejercicios y prácticas para casa. **El MSC es un taller** cuyo objetivo es que los participantes experimenten directamente la experiencia de la compasión hacia sí mismos 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 tampoco es una psicoterapia, ya que el énfasis del 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.

Para cualquier consulta o aclaración, puedes dirigirte a satyamindfulness@gmail.com o llamarnos al teléfono **646 17 22 15**.