



Mindfulness y Autocompasión

¡Programa actualizado!
“Mindfulness y Autocompasión” 69ª edición
Mindful Self-Compassion (MSC)
de C. Germer y K. Neff



PROGRAMA MSC en formato Live Online de 8 semanas
8 sesiones lectivas + 1 sesión de retiro (27 horas de Formación)
Todos los miércoles del 12 de abril al 7 de junio de 2023

Impartido por:

Luis Gregoris de la Fuente es MSC Certified Teacher y MSC Teacher Trainer en habla hispana. Psicólogo colegiado y Facilitador de Mindfulness y Compasión en GlobalC desde 2008.



Marta Alonso Maynar es la primera MSC Certified Teacher y la primera MSC Teacher Trainer en habla hispana. Miembro del consejo del Center for MSC. Psicóloga clínica especialista en psic. clínica. Directora de GlobalC desde 1995.

Este curso **permite consolidar la práctica del Mindfulness y la Compasión hacia un@ mism@ de una forma intensa y profunda: un 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.



Mindfulness y Autocompasión

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/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. Más información en: www.centerformsc.org

En España se han superado ya las **250 ediciones** del programa, gracias al trabajos de **más de 180 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 4.700 personas**.

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

<http://www.mindfulnessyautocompasion.com>

OBJETIVOS DEL CURSO

Cuando el alumnado 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 en aprender a cuidarse.

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



Mindfulness y Autocompasión

OTROS DATOS DE INTERÉS

CALENDARIO LECTIVO:

- Todos los miércoles desde el 12 de abril al 7 de junio de 2023:
- Horario de 15:30h. a 18:30h.

INVERSIÓN:

- Tarifa reducida: Hasta el 20 de marzo de 2023: 400 €
- Tarifa normal: A partir del 20 de marzo de 2023: 450 €
- **Alumnado de GlobalC:**
 - Tarifa reducida: Hasta el 20 de marzo de 2023: 370 €
 - Tarifa normal: A partir del 20 de marzo de 2023: 420 €

LA MATRÍCULA INCLUYE:

- Formación completa teórico-práctica en las fechas señaladas.
- Aula virtual web con todas las prácticas grabadas en directo durante el curso
- Grabaciones en MP3 del CD “Meditaciones Nucleares MSC”
- Grabaciones en MP3 del Triple CD de “Meditaciones Mindfulness y Autocompasión”.
- Manual de trabajo del alumnado en PDF
- **Certificado válido para Itinerario Oficial de Formación de Profesores de MSC.** Conforme a los estándares nacionales de formadores de Mindfulness.

EL PAGO se puede hacer en dos momentos:

- **Un primer pago de 200€ en concepto SEÑAL.**
- Y después, **un segundo pago de la cantidad restante:** antes del 20 de marzo de 2023 para acogerse a la tarifa reducida, o hasta el 1 de abril de 2023 con la tarifa normal.

¿QUÉ HAGO PARA INSCRIBIRME?

- ✓ **Cumplimenta todos los apartados de la ficha de inscripción.**
- ✓ Envíala a info@globalc.es poniendo en “Asunto” tu **nombre y apellidos**
- ✓ Una vez revisemos la documentación, y **tras una breve entrevista**, podrás proceder a completar el pago del curso realizando una transferencia bancaria.

CONTACTO

GlobalC

MINDFULNESS & PSICOLOGÍA CLÍNICA

GlobalC. Calle La Safor, 12, 1^ª-2^ª, Valencia – 46015

www.globalc.es/contacto/

email: info@globalc.es

www.mindfulnessyautocompasion.com



Mindfulness y Autocompasión

¿QUÉ ME PUEDE HACER FALTA PARA EL CURSO?

Ropa cómoda, una libreta y bolígrafo para las prácticas. Se puede usar un cojín de meditación si se tuviera. No obstante, todas las prácticas pueden realizarse en una silla o tumbados.

CERTIFICADO DE LA FORMACIÓN

Se entrega **Certificado Oficial del Programa MSC** a la finalización del Programa, SÓLO si se cumple con la asistencia a todas las sesiones. Pudiéndose recuperar “sesiones pendientes” en Programas MSC impartidos en otras fechas por el mismo profesorado.

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

Sobre Luis Gregoris de la Fuente

Psicólogo colegiado CV-14915 en el Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana. Desde 2008 trabaja como instructor Mindfulness en GlobalC. Desde entonces está diseñando e impartiendo cursos de Introducción y Consolidación de la práctica de Mindfulness y Compasión desde GlobalC. Además, cada año organiza retiros para su alumnado, y co-dirige algunos de los retiros que periódicamente ofrece. También dirige el grupo Meet (Mindfulness en el Trabajo) www.meetmindfulness.es

Además está acreditado como MSC Certified Teacher por la UCSD (Universidad de California-San Diego) y el CMSC (Center for Mindful Self-Compassion), por lo que participa en iniciativas como [Mindfulness y Autocompasión](#), colaborando estrechamente con Marta Alonso (pionera, junto con Vicente Simón en introducir el itinerario formativo de la Autocompasión en España e Iberoamérica).

Colabora en la coordinación del itinerario de formación de profesores en España del programa MSC, creado por el [Center for Mindful Self- Compassion](#) (CMSC) y la [Universidad de California San Diego](#) (UCSD). Es también Teacher Trainer del programa MSC, y ha participado en los tres [Teacher Trainings realizados en España en 2016, 2018 y 2019](#) y en el [primer TT en Latinoamérica en 2019](#). Desde 2016 también traduce el material de soporte que usa el profesorado de Mindfulness y Autocompasión como la [Teacher Guide de MSC](#) del Dr. C. Germer y la Dra. K. Neff.

Lanza en marzo de 2020 el [Curso de Autocompasión para Instituciones Sanitarias \(CAIS\)](#) en colaboración con el CMSC, basado en evidencias científicas, dirigido a profesionales de la salud que necesitan construir Resiliencia y prevenir el Agotamiento (Burnout). En España el programa Self-Compassion for Healthcare Communities (SCHC) se llama CAIS.

También se forma en MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), en MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) y en CFT (Compassion Focussed Therapy).

Produce el [Vídeo del Workshop de Autocompasión en la Práctica Clínica](#) por Dr. Christopher Germer y Marta Alonso, y los [Audios de las prácticas fundamentales del programa oficial de MSC](#) (mindful self-compassion).



Mindfulness y Autocompasión

Promueve junto a Marta Alonso el [primer Encuentro de Profesorado de MSC en España](#) que se celebró en noviembre de 2019 para presentar las últimas novedades curriculares del programa, junto con las normas y directrices que el Center for MSC publica de forma periódica.

Entre 2012 y 2020 colabora como profesor de Mindfulness y coautor de los contenidos de Mindfulness y Compasión en el Master online de Inteligencia Emocional de la Universidad de Valencia. También ha participado en el experto de mindfulness de la Universidad de Málaga en 2016 y 2017.

Es socio-director de la empresa [Mindfulness Global S.L.](#) que se dedica a gestionar los Recursos Tecnológicos de diversas iniciativas de Mindfulness y Compasión.

Actualmente, es el responsable de las plataformas [Mindfulness y Autocompasión](#) (promoción de MSC en España y Latinoamérica) y de [Ser Tu Mejor Amigo](#), una adaptación del MSC para jóvenes y adolescentes, que también incluye, para los padres y educadores de estos menores una serie de recursos online de mindfulness y compasión, creados por Vicente Simón y Marta Alonso, para facilitar la práctica a aquellos que no pueden acudir a los cursos presenciales.

Sobre Marta Alonso Maynar

Marta Alonso es Psicóloga Clínica, especialista en psicología clínica, pionera junto con el Dr. Vicente Simón en la introducción de Programas de Compasión en España y Latinoamérica 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 \(UCSD\)](#).

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 Univ. Ramón Llull de Barcelona y la Universidad de Deusto.

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 **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, www.globalc.es Centro de Mindfulness y Psicología Clínica, del cual es fundadora.

Miembro de la División de Psicoterapia del Consejo Nacional de Colegios de Psicólogos.



Mindfulness y Autocompasión

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 F.

Actualmente, colabora en la iniciativa “**Ser tu mejor Amig@**”, una adaptación del MSC para jóvenes y adolescente, con prácticas basadas en el MSC: www.sertumejoramigo.com



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 “**autocompasión**” no significa tener lástima de uno/a mismo/a ni mucho menos auto-compadecerse, 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 participantes experimenten directamente la experiencia de la Compasión hacia sí mismos 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.

www.mindfulnessyautocompasion.com



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 un@ mism@". 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 tod@s.

Organiza e informa

- GlobalC está dedicada a proporcionar recursos y servicios de formación y entrenamiento de Mindfulness (Atención o Conciencia Plena) y Compasión. Tiene su sede social en C/ La Safor 12, 1^º-2^ª. Valencia 46015. www.globalc.es
- GlobalC es responsable de gestionar este curso, las aulas virtuales y las webs de Mindfulness y Autocompasión:
 - <http://www.mindfulnessyautocompasion.com>
- Más información sobre el MSC en:
 - <http://www.mindfulnessyautocompasion.com/itinerario-profesores/>
Itinerario de profesores
 - <http://www.mindfulnessyautocompasion.com/cursos-y-eventos/>
Cursos MSC
 - <https://www.globalc.es/cursos-de-mindfulness-y-compasion-2022-23>
Aprender a practicar Mindfulness
 - <https://www.sertumejoramigo.com/>
MSC adaptado para Adolescentes y Recursos para la práctica

