



Workshop Internacional Live Online “Autocompasión: un Antídoto para la Vergüenza”

Cómo Aplicar la Autocompasión terapéuticamente para tratar la Vergüenza



17 y 18 de noviembre 2023, de 17 a 20:15 (CET)
taller impartido por Christopher Germer, Ph. D. y Marta Alonso,
Psicóloga Especialista en Psicología Clínica

Inscripción: <https://www.globalc.es/taller-online-autocompasion-antidoto-para-vergüenza-2023>

“El principio más profundo de la naturaleza humana es el anhelo de ser apreciado”.

William James

Únete a Chris Germer, PhD, profesor de la Universidad de Harvard, psicólogo clínico y codesarrollador del programa Mindful Self-Compassion, y a Marta Alonso, psicóloga clínica, senior trainer del MSC y pionera en llevar la Autocompasión a Iberoamérica. Disfruta con ellos de un taller experiencial online de 2 días/3 horas, que incluye charlas, meditación, investigación, ejercicios y discusión. Aportaremos una nueva mirada fresca y no patológica a la vergüenza a través de los ojos de la compasión

La vergüenza está en todas partes. Cada vez que nos sentimos mal con nosotros mismos, por la razón que sea, estamos experimentando algo de vergüenza. La vergüenza puede ocurrir cuando nos sentimos juzgados por otros o cuando nos juzgamos a nosotros mismos. Puede suceder cuando hacemos algo mal y cuando somos completamente inocentes por haber actuado mal. La vergüenza golpea el centro de nuestro ser, pero nada tiene que ver con lo que realmente somos.

La vergüenza es la emoción humana **más difícil**. Lo que hace que la vergüenza sea tan desafiante es que la mayoría de nosotros preferiría hacer cualquier cosa antes que sentir vergüenza. Nuestro primer instinto es “hacernos pequeños, callarnos o irnos”. A veces pasamos al ataque, criticándonos a nosotros mismos o a los demás. También podemos tratar de adormecernos escapando con comportamientos poco saludables. Cuando la vergüenza está presente en nuestras vidas, nos sentimos aislados e indefensos.

¿Qué puedo Aprender en este Workshop?

Identificar la Vergüenza y sus fuentes

Aplicar los 3 componentes de la Autocompasión como antídoto a la Vergüenza

Vivir prácticas que podemos aplicar para aliviar nuestras propias heridas y las de nuestros clientes

La autocompasión es un antídoto contra la vergüenza. Es lo opuesto a la vergüenza: amabilidad en lugar de autocrítica, humanidad compartida en vez de aislamiento y atención plena-mindfulness- en lugar de rumiación. El proceso de aliviar la vergüenza comienza reconociendo que la vergüenza es una emoción inocente: surge del deseo universal de ser amado. Si no deseáramos ser amados, no sentiríamos vergüenza. El próximo paso es darnos la compasión que tan desesperadamente necesitamos: la autocompasión.

Este taller es un viaje experiencial hacia la autocompasión por la vergüenza. Exploraremos la naturaleza de la vergüenza, sus causas (incluida la opresión social) y aprenderemos habilidades simples para identificar la vergüenza en nuestra vida diaria y transformarla, de manera segura y efectiva, a través del poder de la autocompasión. Los practicantes de la meditación podrán integrar estas herramientas en sus prácticas contemplativas y los psicoterapeutas aprenderán nuevas habilidades para trabajar con la vergüenza en entornos clínicos.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

1. Resumir la teoría y la investigación sobre la vergüenza
2. Identificar los orígenes evolutivos y de desarrollo de la vergüenza
3. Aplicar los tres componentes de la autocompasión a la experiencia de la vergüenza
4. Integrar habilidades de autocompasión para la vergüenza en la vida diaria.
5. Enseñar prácticas simples a los clientes para aliviar la vergüenza

PROGRAMA

DÍA 1 – AUTOCOMPASIÓN: UN ANTÍDOTO PARA LA VERGÜENZA

- ¿Qué es la autocompasión?
- Cómo practicar de manera segura con vergüenza
- ¿Qué es la vergüenza?
- La autocompasión como antídoto contra la vergüenza
- La vergüenza como una emoción inocente

DÍA 2 - CURAR LA VERGÜENZA CON AUTOCOMPASIÓN

- Identificar obstáculos personales a la autocompasión, esp. lástima.
- Explorar las 3 paradojas curativas de la vergüenza:
- La vergüenza se siente culpable, pero es una emoción inocente.
- La vergüenza se siente aislada, pero es una emoción universal.
- La vergüenza se siente como algo permanente, pero es una emoción temporal y transitoria.
- Experimenta cada paradoja a través de la práctica personal.

¿PARA QUIÉN?

Este taller es apropiado para personas que ya tienen algo de experiencia en la práctica de la autocompasión y/o el mindfulness, y no es apropiado para aquellos que son nuevos en el concepto de autocompasión. Es especialmente relevante para los profesionales de la salud mental en ejercicio (psicólogos, psiquiatras, psicoterapeutas interesados en implementar la compasión y la autocompasión en la práctica clínica) y preferiblemente con práctica personal de mindfulness y compasión y, por supuesto para los profesores del MSC en cualquier nivel. Es posible que los participantes contacten con su propia vergüenza y otras emociones desafiantes en este taller, por lo que acuerdan de antemano asumir la responsabilidad de su seguridad y bienestar emocional.

No es preciso entender ni hablar en inglés porque habrá traductor en todo momento.

INSCRIPCIÓN:

- Completar la Ficha de Inscripción que hay en la web <https://www.globalc.es/taller-online-autocompasion-antidoto-para-verguenza-2023>
- Tras revisar la solicitud, se confirma si hay plaza, y la cuenta para realizar el ingreso
- La plaza sólo se reserva si la solicitud está aprobada y la transferencia formalizada.

INVERSIÓN:

- TARIFA REDUCIDA: **Hasta el 17 de octubre**
 - Profesores acreditados del programa MSC (*Teachers-in-Training, Trained Teachers, Certified Teachers*), y alumnado de GlobalC: 140 €
 - Otros profesionales: 170 €
- TARIFA ORDINARIA: **a partir del 18 de octubre.**
 - Profesores acreditados del programa MSC (*Teachers-in-Training, Trained Teachers, Certified Teachers*), alumnado de GlobalC: 170 €
 - Otros profesionales: 200 €
- El precio incluye: 6 horas de formación en vivo online, aula virtual con material complementario y certificado de asistencia en PDF.
- Atención: EL TALLER NO SERÁ GRABADO, al tratarse de un taller experiencial. Sólo las prácticas guiadas que se pondrán en el Aula Virtual para los alumnos que hayan asistido al taller.
- Se llevará a cabo la traducción simultánea de Chris Germer

Profesorado



Christopher Germer, PhD es Psicólogo Clínico y profesor de psiquiatría (a tiempo parcial) en la Harvard Medical School. Es co-desarrollador del programa Mindful Self-Compassion (MSC), que ha sido enseñado a más de 50.000 personas en todo el mundo, y autor de *The Mindful Path to Self-Compassion* y coautor de *The Mindful Self-Compassion Workbook* y *Mindfulness y Psicoterapia*. Dr. Germer es miembro del cuerpo docente fundador del Instituto de Meditación y Psicoterapia, así como del Centro de Atención Plena y Compasión, Cambridge Health Alliance, de la Harvard Medical School. Enseña y dirige talleres internacionales sobre mindfulness y compasión, y tiene una clínica particular en Arlington, Massachusetts, EEUU, especializada en mindfulness y psicoterapia basada en la compasión. Sitio web: <https://chrisgermer.com/>



Marta Alonso Maynar es Psicóloga Especialista en Psicología Clínica, pionera junto con el Dr. Vicente Simón en la introducción de programas de compasión en España desde 2013 y en América Latina desde 2017. Profesora certificada y "Teacher trainer" (formadora de profesores) del programa MSC por la Universidad de California-San Diego y miembro del Consejo Directivo del Center for MSC <https://centerformsc.org/who-we-are/>, la fundación responsable del desarrollo del programa MSC en el mundo. Ya ha conducido alrededor de 60 ediciones del programa MSC por el mundo <https://www.mindfulnessyautocompasion.com> Certificada como "Experto Europeo en Psicoterapia" E.F.P.A. (European Federation of Psychologists Association) y es miembro de la División de Psicoterapia del Consejo Nacional de Colegios de Psicólogos. Docente de mindfulness y compasión en la práctica clínica en los principales maestrías y especializaciones de universidades españolas. Websites: <https://www.mindfulnessyautocompasion.com/> <https://www.globalc.es>

GlobalC

MINDFULNESS & PSICOLOGÍA CLÍNICA

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