

PROGRAMA MSC-TT

MINDFUL SELF-COMPASSION

TEACHER TRAINING



5ª PROMOCIÓN en ESPAÑA para FORMAR
PROFESORES del PROGRAMA MSC

El Pardo, Madrid, del 24 al 30 de AGOSTO de 2023

PLAZAS LIMITADAS

MSC Teacher Trainers:

Dr. Christopher Germer, Marta Alonso, Luis Gregoris

<https://www.globalc.es/msc-teacher-training-en-madrid-2023>

"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, 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. Este programa estandarizado y basado en la evidencia es el más extendido basado en compasión. **Se enseña en todo el mundo y más de 20 idiomas diferentes y hay en este momento unos 3000 profesores formados** gracias a la rigurosa metodología desarrollada por el Center for MSC y la Universidad de California-San Diego. Una metodología de máxima calidad, con materiales y recursos muy completos que ponemos a tu disposición en español desde 2016.

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.

La investigación, en rápida expansión, demuestra que el entrenamiento en este programa aumenta la autocompasión 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.

¿Cómo es el itinerario de formación de profesores en MSC?: Designación de Trained MSC Teacher (Profesor capacitado)

PASO UNO: COMPLETAR EL TEACHER TRAINING RESIDENCIAL (6 días en Madrid). Después de completar y superar 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 se le considera apto como profesor en formación. El propósito de la formación *Teacher Training* de 6 días es establecer la base de formación que permita al profesor en entrenamiento realizar el PASO DOS: PRACTICUM. Durante el Teacher Training se realizará una evaluación cualitativa de competencias de cada aspirante a profesor/a conforme al documento MSC-TAC, <https://www.mindfulnessyautocompasion.com/msc-tac> y, en el caso poco habitual de que alguien no lo supere, se le comunicará en privado, por parte de los trainers un plan de trabajo individualizado, hasta que pueda recibir el certificado de apto más tarde, y proseguir al paso dos.

PASO DOS: COMPLETAR EL PRACTICUM TTP: Para pasar del estatus de *profesor en formación* al de *Teacher Trained* (Profesor capacitado) los alumnos que terminen esta formación residencial, después tienen que **superar obligatoriamente el TTP o MSC Practicum** (www.mindfulnessyautocompasion.com/practicum-msc/). El Practicum te ayudará a poner en marcha tus nuevas habilidades de enseñanza en un entorno seguro, estructurado y online en la

plataforma zoom, compuesto por otros 15 compañeros de la formación residencial y dos formadores especializados en el TTP. Consiste en 10 sesiones semanales de 2.5 horas. Cada una se centrará en una sola sesión de MSC y se asignará a los participantes el dirigir las diversas prácticas, temas, ejercicios e indagación de esa sesión, con períodos de feedback y discusión, así como oportunidades para interactuar durante la semana como grupo on-line.

Se trata de establecer un nivel básico de entrenamiento y competencia suficientes para comenzar a ofrecer el programa **para el público en general**. En este paso los aspirantes seguirán siendo evaluados conforme al MSC-TAC y se les dará feedback directo sobre los diferentes dominios de competencia. En el caso poco habitual de que alguien no lo supere, se le comunicará en privado, por parte de los trainers un plan de trabajo individualizado, hasta que pueda recibir el certificado de apto más tarde, y proseguir al paso tres y último.

FECHAS Y HORARIOS DE LOS PRACTICUM:

- TTP 1 SPANISH: 10 Lunes de 18:00 a 20:30, hora Madrid (UTC+2), desde el 2 de Octubre al 4 de Diciembre de 2023
- TTP 2 SPANISH: 10 Martes de 16:00 a 18:30, hora Madrid (UTC+2), desde el 17 de Octubre al 19 de Diciembre de 2023.
- TTP 3 SPANISH: 10 Miércoles, de 15:00 a 17:30 hora Madrid (UTC++2), desde el 4 de Octubre al 20 de Diciembre de 2023 (festivo 1 de Noviembre y 6 de Diciembre).

Tiene un precio de 930 euros, que se paga en cualquier momento desde la inscripción al PASO UNO (Teacher Training Residencial) hasta un mes antes de comenzar. Una vez realizado el Practicum y aprobado puedes pasar al Paso 3 y último. Las plazas se asignan por orden pago. Mientras queden plazas puedes ir eligiendo el grupo y horario que mejor te vaya.

PASO TRES Y ÚLTIMO: DAR UN PRIMER CURSO CON SESIONES DE SUPERVISIÓN. Para obtener el estatus de Trained MSC Teacher (Profesor MSC capacitado) tienes que impartir tu primer programa de 9 semanas, con un mínimo de 8 alumnos, **completando 10 sesiones de supervisión on-line con los Trainers**. Tiene un precio de 375 euros. Se puede empezar a dar el primer curso en cualquier momento, después de haber realizado el PASO 2, 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 varios idiomas). Una vez terminada la supervisión, todos los profesores capacitados (*Teacher Trained*) pueden enseñar los programas de 8 semanas que consideren oportuno por su cuenta, conforme a la guía ética de los profesores de MSC.

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 el nivel superior de MSC Certified Teacher que se puede iniciar a partir del 4º curso impartido.

En qué consiste el PASO UNO: la formación de profesores (*MSC Teacher Training* o MSC-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, 6 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. 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 9 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 y en España desde 2016.

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?

Esta formación intensiva presencial de 6 días está diseñada 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 6 días. Después de realizarlo, los participantes adquieren la denominación de *Teacher-in-Training* (Profesor en entrenamiento). Para los otros dos pasos restantes puedes repasar la página 2.

Requisitos previos para poder optar al *Teacher Training*

Requisitos personales

- **Acreditar práctica diaria** de mindfulness y compasión 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)*
- 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 <https://www.mindfulnessyautocompasion.com/eventos-mindfulness-autocompasion>
- Deberán haber transcurrido dos meses como mínimo entre la realización del retiro y la asistencia al MSC-TT (**24 de Junio de 2023 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 4 meses** entre completar un curso MSC básico y comenzar la formación del profesorado con este Teacher Training (Haber empezado el curso el **24 de Abril de 2023 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 pero no imprescindible:** 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 el paso 2: Teacher Training Practicum como un Aprendiz de Profesor (*Teacher Trainee*)

Datos organizativos de interés

Fechas:

El MSC-TT comienza el **24 de Agosto de 2023 a las 18:30h** y finaliza el 30 de Agosto de 2023 a las 13:30h. La llegada y acomodación del 24 se realiza entre las 16h y 18h. La comida del día 30 es opcional (debe indicarse la asistencia un día antes)

Número de Plazas:

Las plazas están limitadas a un **máximo de 45** 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.

Lugar de impartición

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

Pista Cristo del Pardo, 11. 28048 El Pardo, MADRID. Teléfono: 607.712.988

Cómo Llegar: www.elpardo.net/como-llegar/ Contacto: contacto@crisodelpardo.com

Inversión Teacher Training

Matrícula Reducida (hasta 15 de Junio de 2023)	Precio Formación	Coste 6 días: Alojamiento + Pensión completa	Precio Total (doble / individual)
Pago único	1.270 €	342 € (doble) 415 € (individual)	1.612 € / 1.685 €
Pago único Alumnado GlobalC	1.170 €	342 € (doble) 415 € (individual)	1.512 € / 1.585 €
Pago Fraccionado*	1.370 €	342 € (doble) 415 € (individual)	1.712 € / 1.785 €
Pago Fraccionado Alumnado GlobalC *	1.270 €	342 € (doble) 415 € (individual)	1.612 € / 1.685 €

(*) 50% al formalizar la reserva y 50% restante antes del 1 de Junio de 2023

Matrícula Ordinaria (a partir del 16 de Junio de 2023)	Precio Formación	Coste 6 días: Alojamiento + Pensión completa	Precio Total (doble / individual)
Pago único	1.420 €	342 € (doble) 415 € (individual)	1.762 € / 1.835 €
Pago único alumnado de Global-C	1.320 €	342 € (doble) 415 € (individual)	1.662 € / 1.735 €
Pago Fraccionado **	1.520 €	342 € (doble) 415 € (individual)	1.862 € / 1.935 €
Pago Fraccionado alumnado Global-C **	1.420 €	342 € (doble) 415 € (individual)	1.762 € / 1.835 €

(**) 50% al formalizar la reserva y 50% restante antes del 1 de Agosto de 2023

- **Los precios de formación se han mantenido los mismos que en 2021.** Sólo se ha actualizado el coste de alojamiento y pensión completa.
- **Este precio incluye:** docencia y supervisión del curso completo, material del curso (Guía manualizada del profesorado de más de 350 páginas, libro del alumnado, suplementos para el profesorado) y certificado oficial.
- **Por Alumnado de GlobalC** nos referimos a los que están matriculados en nuestros grupos de práctica continuada, <https://www.globalc.es/cursos-de-mindfulness-y->

[compasion-2022-23](#) así como alumnado que han hecho con GlobalC tanto el curso MSC como el Retiro de Silencio de Autocompasión.

- **Alojamiento:** El alojamiento en pensión completa con dieta ovolactovegetariana Habitaciones individuales o dobles con baño incluido, wi-fi y aire acondicionado.

Política de cancelación/

- Únicamente aceptaremos cancelaciones por escrito (enviadas por correo electrónico o certificado postal).
- Se devolverá 90% del importe del curso, cuando la cancelación de la formación se realice hasta 30 días antes del inicio del curso.
- No se realizará devolución alguna del pago:
 - Si la cancelación se solicita 29 días (o menos) antes del inicio del curso, salvo fuerza mayor justificada y documentada con certificado médico o similar
 - Una vez iniciada la formación.

Proceso de Inscripción

1. *Debes rellenar un formulario de solicitud, descargable en: <https://www.globalc.es/msc-teacher-training-en-madrid-2023>*
2. *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 verlo ya traducido aquí: <http://www.mindfulnessyautocompasion.com/itinerario-profesores/convirtiendote-en-profesor/>*
3. *Una vez rellenes el formulario, rogamos la guardes y envíes por e-mail a marta@globalc.es*
4. *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.*
5. *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 definitivamente reservada.*

Organiza e informa/

Para Cualquier Duda

Puedes dirigirte a info@globalc.es



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

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

<https://www.globalc.es/msc-teacher-training-en-madrid-2023>

CUERPO DOCENTE



Chris Germer Ph. D.

Es el **creador del programa** Mindful Self-Compassion (MSC) de 8 semanas, junto con Kristin Neff, el cual se está enseñando en todo el mundo desde 2010.

Es psicólogo clínico con práctica privada en Cambridge, Massachussets, especializado en tratamientos basados en mindfulness y compasión. Ha estado integrando los principios y prácticas de la meditación en la psicoterapia desde 1978. Está afiliado a la Harvard Medical School y es autor del libro “The Mindful Path to Self-Compassion” (“El Poder del Mindfulness”), y co-editor de “Mindfulness and Psychotherapy” y “Wisdom and Compassion in Psychotherapy”

Es miembro fundador del Institute for Meditation and Psychotherapy (Instituto para la Meditación y la Psicoterapia) e instructor clínico en Psicología en la Escuela de Medicina de Harvard y la Cambridge Health Alliance. El Dr. Germer es un estudiante comprometido de meditación a través de la legendaria Insight Meditation Society en Barre, Massachussets desde hace muchos años. Su principal interés clínico se centra en la necesidad de autocompasión, además de mindfulness, para manejar emociones intensas y difíciles.



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 60 ediciones del programa MSC por todo el territorio nacional <http://www.mindfulnessyautocompasion.com> y en Estados Unidos, Italia, Argentina, Brasil, México, Colombia y Uruguay. Es supervisora y mentora en el itinerario de formación de profesores MSC y vicepresidenta del Comité Ejecutivo Internacional del Center for MSC junto a Neff, Germer y Hickman. También es formadora de profesores del programa STMA (Ser Tu Mejor Amigo) que es una adaptación oficial del MSC para adolescentes. Es psicóloga Especialista en Psicología Clínica por el Ministerio de Educación y Ciencia. 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 CCT.

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.



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 la promoción y difusión del Mindfulness y la Autocompasión: www.mindfulnessyautocompasion.com Es colaborador del proyecto: www.sertumejoramigo.com y en España del 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. 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 GlobalC, www.globalc.es Centro de Mindfulness y Psicología Clínica.

