

PROGRAMA DE MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN
Mindful Self Compassion - MSC
Programa de Dr. C. Germer y Dra. K. Neff

I^a EDICIÓN FORMATO INTENSIVO PRESENCIAL
29 abril – 2 mayo 2022

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 la Dra. Kristin Neff y la experiencia clínica del Dr. 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 así la relación que tenemos con nosotros/as mismos/as.

La investigación demuestra que el MSC aumenta la autocompasión o bondad hacia un@ mism@, la compasión hacia los demás, el bienestar emocional, disminuye la ansiedad, la depresión, el estrés, y ayuda al mantenimiento de hábitos saludables como hacer dieta y ejercicio, así como favorece relaciones personales más satisfactorias.

Para más información sobre el Programa MSC: www.mindfulnessyautocompasion.com

OBJETIVOS

A lo largo del programa, los participantes aprenderán a:

- ✚ Tratarse mejor, con mayor flexibilidad y tolerancia
- ✚ Manejar las emociones difíciles con mayor facilidad
- ✚ Motivarse con amabilidad y bondad, disminuyendo la autocrítica
- ✚ Mejorar las relaciones con uno/a mismo y con los demás
- ✚ Comenzar a cuidarse mejor
- ✚ Aprender ejercicios de Mindfulness y de Autocompasión útiles en la vida cotidiana
- ✚ Saborear la vida, cultivar la felicidad y la gratitud
- ✚ Conocer la teoría y parte de la investigación que están detrás de la Autocompasión

CONTENIDOS

- ✚ Sesión 1 – Descubriendo la Autocompasión
- ✚ Sesión 2 – Practicando Mindfulness
- ✚ Sesión 3 - Practicando la Bondad amorosa
- ✚ Sesión 4 - Descubriendo tu voz compasiva
- ✚ Sesión 5 - Viviendo profundamente
- ✚ Sesión 6 - Encontrándose con emociones difíciles
- ✚ Sesión 7 - Explorando relaciones difíciles
- ✚ Sesión 8 - Abrazando tu vida

ORGANIZACIÓN – FORMATO PRESENCIAL

DURACIÓN 24 horas – HORARIO

29 abril:	16:00 - 20:00 horas
30 abril:	10:00 - 14:00 horas
	16:00 - 20:00 horas
1 mayo :	10:00 - 14:00 horas
	16:00 - 20:00 horas
2 mayo :	10:00 - 14:00 horas

LUGAR DE IMPARTICIÓN

Estudio 3

C/ Núñez de Arce, 11 (al lado de Pza. Santa Ana) Madrid

ORGANIZACIÓN – FORMATO PRESENCIAL

PRECIO

Tarifa Reducida: hasta el 2 de abril de 2022 **400 euros**

Tarifa Normal: a partir del 3 de abril de 2022 **450 euros**

Alumnado y pacientes de GlobalC o de Nexo Psicología:

Tarifa Reducida: hasta el 2 de abril de 2022 **360 euros**

Tarifa Normal: desde el 3 de abril de 2022 **420 euros**

LA MATRÍCULA INCLUYE

- ✚ Formación completa teórico- práctica en las fechas señaladas
- ✚ Coffee break por las mañanas y por las tardes
- ✚ Aula virtual web con todas las prácticas grabadas en directo durante el curso
- ✚ Grabaciones MP3 CD “Meditaciones Nucleares MSC” (Dr. V. Simón + M. Alonso)
- ✚ Grabaciones MP3 Triple CD de “Meditaciones Mindfulness y Autocompasión”. (Dr. V. Simón + M. Alonso)
- ✚ Libro de trabajo del alumnado
- ✚ Certificado válido para el Itinerario Oficial de Formación de Profesorado de MSC, conforme a los estándares nacionales de formadores de Mindfulness

OTRAS CUESTIONES DE INTERÉS

El Programa está 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 ni en meditación para la realización del curso.

Para la realización del mismo sólo se necesita ropa cómoda, una libreta y bolígrafo para las prácticas.

Se puede traer un cojín de meditación o esterilla, si se tuvieran. No obstante, todas las prácticas pueden realizarse en una silla.

ORGANIZACIÓN – FORMATO PRESENCIAL

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

INFORMACIÓN:

Mail: secretaria@nexopsicologia.com
Teléfono: 914 201 700

La **INSCRIPCIÓN** se hará cumplimentando el siguiente formulario y posteriormente se contactará telefónicamente con Vd.:

[Formulario de Inscripción Programa MSC 29 abril - 2 mayo 2022](#)

“La Autocompasión es simplemente darnos la misma bondad que daríamos a los demás”

Christopher Germer

DOCENTES

Luis Gregoris de la Fuente

MSC Certified Teacher por la UCSD (Universidad de California-San Diego) y el CMSC (Center for Mindful Self-Compassion)

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 www.globalc.es

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

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 el Dr. 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 cuatro Teacher Trainings realizados en España en 2016, 2018, 2019 y 2021 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. Asimismo, es teacher trainer de STMA, una adaptación de MSC para jóvenes y adolescentes, Ser Tu Mejor Amigo, que celebró su primer TT en España en 2020.

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.

DOCENTES

Luis Gregoris de la Fuente

MSC Certified Teacher por la UCSD (Universidad de California-San Diego) y el CMSC (Center for Mindful Self-Compassion)

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

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.

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

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.

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.

DOCENTES

Pilar Escudero la Red

Teacher Trained - Center for Mindful Self Compassion

Psicóloga General Sanitaria, Máster en el Tratamiento de la Ansiedad y el Estrés.

Psicóloga colegiada M-08752 en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Comenzó su actividad profesional en el Área Organizacional en el año 1989 en el ámbito de la selección y formación de personal. Y desde el año 2000 hasta la actualidad realiza tareas de apoyo psicopedagógico en formación aeronáutica.

Ha sido profesora en el Máster de Psicología Clínica y de la Salud en el Centro Nexo www.nexopsicologia.com

Ha participado en el desarrollo de programas formativos de Comunicación, Autocontrol Emocional y Autoestima, dentro del Programa de colaboración de Nexo con el Área de Servicios Sociales y Familia del Ayuntamiento de Valdemoro. Asimismo, realizó funciones en el ámbito clínico y formativo en este Área de Intervención Social.

Desde 2013 ha recibido formación en Mindfulness y Compasión realizando distintos programas: MBSR (Reducción de estrés basado en Mindfulness), MBCT (Terapia Cognitiva basada en Mindfulness), MI (Mindfulness Interpersonal), MSC (Mindfulness y Autocompasión), Formación avanzada de Mindfulness en la práctica clínica, CCT (Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión), CFT (Terapia focalizada en la Compasión), MBEB (Mindfulness y Equilibrio Personal), además de seguir distintos Retiros, conferencias, reuniones de profesores a nivel nacional, y asistencia al I Congreso Internacional de Mindfulness, Compasión y Psicoterapia y sus aplicaciones en diferentes contextos.

Desde 2014 diseña e imparte cursos de entrenamiento y profundización en Mindfulness en el Centro Nexo Psicología Aplicada.

Inicia en el 2018 el itinerario para profesora de Mindfulness y Autocompasión del programa MSC, creado por el [Center for Mindful Self- Compassion](#) (CMSC) y la [Universidad de California San Diego](#) (UCSDF), logrando en el 2020 el certificado de Teacher Trained.

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

DOCENTES

Rosario Escudero la Red

Teacher Trained - Center for Mindful Self Compassion

Psicóloga colegiada M-I 1857 en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Comenzó su actividad profesional en el año 1991 como Psicóloga Especialista en Psicología Clínica, siendo socia fundadora del Centro Nexo de Psicología Aplicada en Madrid www.nexopsicologia.com, donde desarrolla su actividad profesional compatibilizando las tareas de clínica, docencia y formación.

Ha sido profesora del Máster de Psicología Clínica y de la Salud de Nexo.

Ha colaborado con el Ayuntamiento de Valdemoro en el Área de Servicios Sociales y Familia, realizando tareas de asistencia psicológica, asesoría y formación.

Ha sido profesora colaboradora del IE Business School de Madrid, donde ha desarrollado e impartido programas de Trabajo en Equipo y Habilidades Directivas.

Ha impartido talleres y cursos sobre Gestión de Estrés, Gestión Emocional, Habilidades de Comunicación y Habilidades Sociales en Centros tanto públicos como privados (Ayuntamiento de Madrid, Aldeas Infantiles, Hospitales, Delegación de Economía y Hacienda, Fraternidad Muprespa, Colegios SEK...)

Ha participado en el Especialista en Inteligencia Emocional y Comunicación No verbal en el Aula, en la Universidad Camilo José Cela de Madrid, impartiendo clases de Mindfulness.

En la actualidad, es profesora de Postgrado en el Máster Universitario en Psicología General Sanitaria de la Universidad Europea de Madrid y de la Universidad de Navarra.

Desde 2013 ha recibido formación en Mindfulness y Compasión realizando distintos programas: MBSR (Reducción de estrés basado en Mindfulness), MBCT (Terapia Cognitiva basada en Mindfulness), MI (Mindfulness Interpersonal), MSC (Mindfulness y Autocompasión), Formación avanzada de Mindfulness en la práctica clínica, CCT (Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión), CFT (Terapia focalizada en la Compasión), MBEB (Mindfulness y Equilibrio Personal), además de seguir distintos Retiros, conferencias, reuniones de profesores a nivel nacional, y asistencia al I Congreso Internacional de Mindfulness, Compasión y Psicoterapia y sus aplicaciones en diferentes contextos.

Desde 2014 diseña e imparte cursos de entrenamiento y profundización en Mindfulness en el Centro Nexo Psicología Aplicada.

Inicia en el 2018 el itinerario para profesora de Mindfulness y Autocompasión del programa MSC, creado por el [Center for Mindful Self- Compassion](http://www.centerforselfcompassion.com) (CMSC) y la [Universidad de California San Diego](http://www.ucsd.edu) (UCSDF), logrando en el 2020 el certificado de Teacher Trained.

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