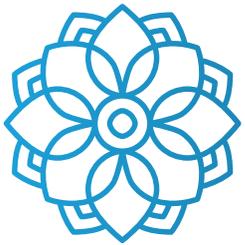


**Programa de entrenamiento de:**  
Christopher Germer y Kristin Neff:  
Mindful Self-Compassion (MSC)



# MINDFULNESS

## AUTOCOMPASIÓN

### PROGRAMA MSC

**Impartido por:**  
Marta Alonso Maynar y  
Sandra Milena Hernández O.

**Información:**

**+34 (695 011 708) Email: [info@respirapresente.com](mailto:info@respirapresente.com)**

**ORGANIZADORES:**

**GlobalC**  
MINDFULNESS & PSICOLOGÍA CLÍNICA

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

**Respira  
PRESENTE**

<https://www.respirapresente.com>

## PROGRAMA MSC en formato INTENSIVO



4 AL 7 DE JUNIO DE 2021

EN CASA DIOCESANA:  
San Manuel González, Málaga.

Este curso, permite consolidar la práctica de la compasión hacia uno mismo de una forma suave, gradual, firme y profunda, haciendo un verdadero proceso de transformación personal.

### Información:

+34 (695 011 708)

Sandra Milena Hernández O.

Email: [info@respirapresente.com](mailto:info@respirapresente.com)



La investigación demuestra que el entrenamiento en este programa aumenta la auto-compasión 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 y a tener relaciones personales satisfactorias.



# IMPARTIDO POR:



**MARTA ALONSO  
MAYNAR**

**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 formada en Reino Unido y USA, directamente por C. Germer y K. Neff, actualmente es Miembro del Comité Ejecutivo del Centro para MSC <https://centerformsc.org/who-we-are/> fundación responsable del desarrollo del programa MSC en el mundo. Ya ha conducido alrededor de 50 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.

**Website:**

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

<https://www.sertumejoramigo.com>



**SANDRA MILENA  
HERNANDEZ O.**

**Trabajadora Social - Psicoterapeuta de la Universidad Pontificia Bolivariana (U.P.B).** Residente en España hace 14 años. Experiencia profesional a nivel internacional en el área de Bienestar Social y Recursos humanos. Acreditada como Formadora Experta Universitaria en Mindfulness e Inteligencia Emocional (Universidad de Málaga - UMA), Diploma de Estudios Avanzados (DEA) en Psicología Básica en el Doctorado en Inteligencia Emocional de la Universidad de Málaga. Más de 10 años de experiencia en docencia universitaria y formación en Mindfulness y compasión en el ámbito organizacional y Centros de Profesorado (CEP) de la Junta de Andalucía. Acompañamiento compasivo a pacientes en cuidados paliativos con cáncer (CUDECA). Trained MSC Teacher, certificado por el Center for Mindful Self-Compassion de la Universidad de California, San Diego (UCSD); entrenamiento de Mindfulness y Autocompasión con líderes mundiales como Beth Mulligan, Christine Brahler, Marta Alonso y Luis Gregori. Presidente de la Asociación Respira Presente.

**Website:** [www.respirapresente.com](http://www.respirapresente.com)



**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 29 países del mundo en 16 idiomas, superando este año la cifra de 2000 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](http://www.centerformsc.org)

En España se han superado ya las 150 ediciones del programa, gracias al trabajo de más de 100 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 **5.500 personas**.

# OBJETIVOS DEL CURSO

- Dejar de **tratarse a sí mismo/a** 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 sí mismo.
- Aprender ejercicios de **mindfulness** y de **auto-compasión** para la vida cotidiana.
- Saborear la vida y cultivar la **felicidad**.
- Comprender la **teoría y la investigación** sobre la auto-compasión.

Las investigaciones han demostrado que el entrenamiento en este programa:

- Aumenta la compasión hacia uno/a mismo/a.
  - Aumenta la compasión hacia los demás.
  - Aumenta la atención plena.
  - Aumenta la satisfacción vital.
- Disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés.

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

<http://www.mindfulnessyautocompasion.com>





## DIRIGIDO A:

El curso está dirigido a personas que deseen profundizar en la práctica de la autocompasión: profesionales de la salud, ciencias sociales y jurídicas, artes y humanidades, ingenierías, educación; padres y/o madres... **cualquier persona interesada en aprender a cuidarse y cuidar a las demás de forma saludable.**

**No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para participar en la formación.**

### FECHAS Y HORARIOS

**Viernes 4 de junio:  
De 16:00 a 20:00 horas.**

**Sábado 5 de junio y Domingo 6 de junio:  
De 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas.**

**Lunes 7 de Junio:  
De 9:00 a 14:00 horas.**

### INVERSIÓN:

Tarifa reducida: Hasta el 4 de abril de 2021: 360 €

Tarifa normal: A partir del 5 de abril de 2021: 400 €

### PLAZAS LIMITADAS.

Para grupos empresariales; concertar condiciones con un mínimo de inscritos pudiéndose aplicar la tarifa reducida.

### LA MATRICULA INCLUYE:

- Formación completa teórica- práctica en las fechas señaladas.
- Aula virtual web con todas las prácticas grabadas en directo durante el curso.
- 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 alumnado.
- Certificado válido para 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 es miembro el programa MSC.

### REFRIGERIOS:

Viernes: En la tarde.

Sábado y domingo: Mañana y tarde.

Lunes: En la mañana.

### LA MATRICULA NO INCLUYE

#### - Almuerzo:

Viernes y Sábado: Es opcional previa reserva.

El precio del servicio de pensión alimenticia para no alojados es de 32,50 € (IVA incluido) con el menú de la Casa (desayuno, almuerzo y cena).

Se confirma en el formulario de inscripción y se pagará el primer día del intensivo a la Casa Diocesana.

### SERVICIO Y RESERVA DE ALOJAMIENTO:

Las reservas y pagos de habitaciones se harán individualmente según petición y dependiendo de la disponibilidad de la Casa.

**Contactar con María Isabel Olmedo, Jefa de Recepción 952 250 600 / 646 680 967**

**Nuestra tarifa: Habitación individual 35,00€.**

**LUGAR: CASA DIOCESANA: SAN MANUEL GONZÁLEZ  
PASAJE DE LOS ALMENDRALES, 2-4, 29013 DE MÁLAGA.**

[HTTPS://WWW.CASADIOCESANAMALAGA.COM](https://www.casadiocesanamalaga.com)



## CÓMO INSCRIBIRME:

Escriba al siguiente email donde le enviaremos el formato de ficha de inscripción: [info@respirapresente.com](mailto:info@respirapresente.com). O si lo prefiere al móvil +34 (695 011 708).

Envíela a [info@respirapresente.com](mailto:info@respirapresente.com) poniendo en "Asunto" su nombre y apellidos.

Una vez revise la documentación, confirmaremos su admisión y le daremos las instrucciones para realizar el pago del curso.

## LO QUE NECESITA LLEVAR PARA LA FORMACIÓN:

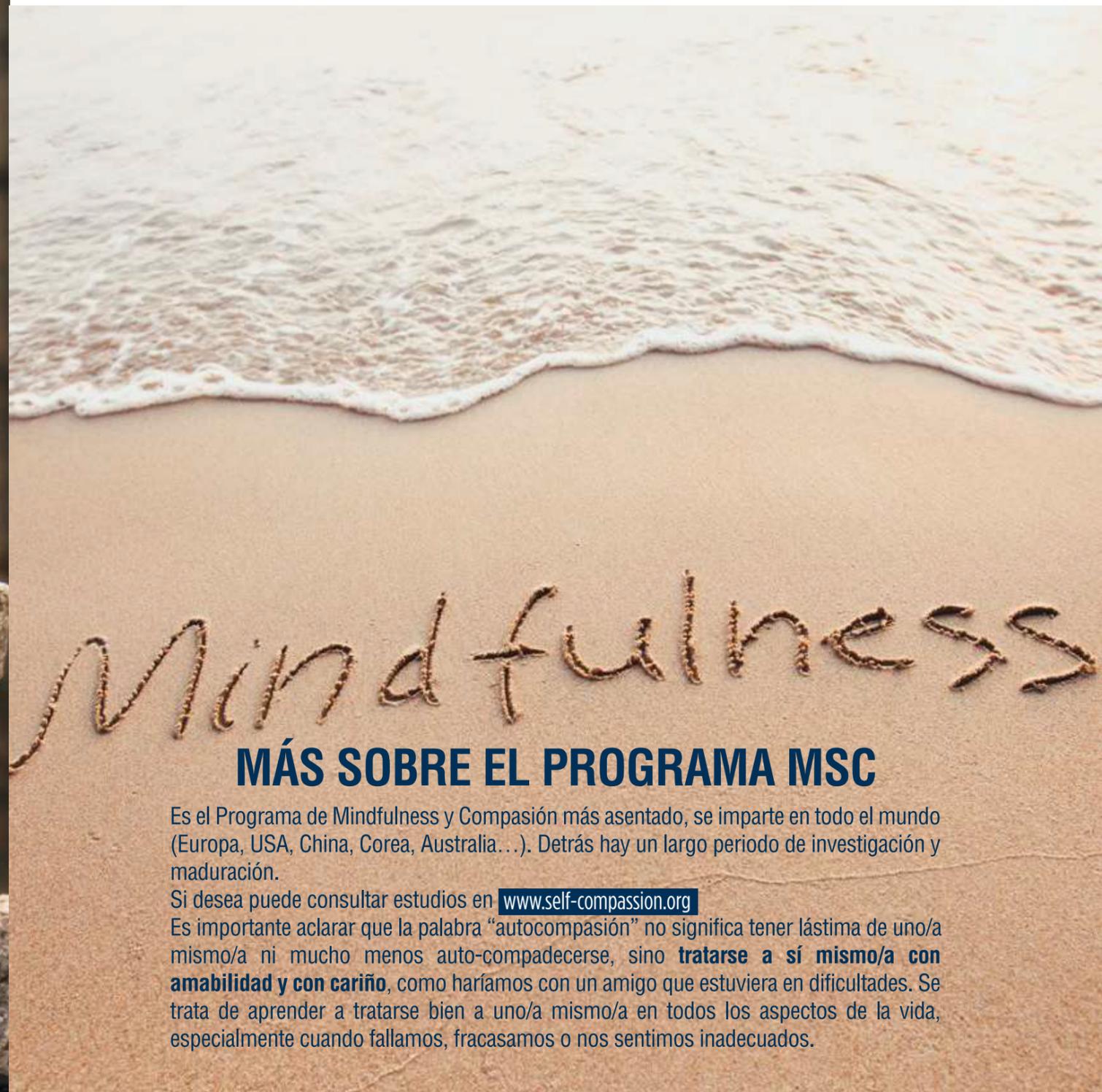
Ropa cómoda, una libreta y bolígrafo para las prácticas. Se puede traer un cojín de meditación y esterilla si se tuviera. No obstante, todas las prácticas pueden realizarse en una silla.

## CERTIFICADO DE LA FORMACIÓN

Se entrega Certificado Oficial del Programa MSC a la finalización del Programa, SÓLO si se cumple con la asistencia a los cuatro días lectivos. Pudiéndose recuperar "sesiones pendientes" en otros programas MSC de la zona impartidos en otras fechas por los profesores oficiales formados.

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

*Este programa sería válido para acudir al Teacher Training del Programa de MSC de adultos en agosto en Madrid 2021 y en diciembre de 2021 en Sao Paulo; Brasil.*



## MÁS SOBRE EL PROGRAMA MSC

Es el Programa de Mindfulness y Compasión más asentado, se imparte en todo el mundo (Europa, USA, China, Corea, Australia...). Detrás hay un largo periodo de investigación y maduración.

Si desea puede consultar estudios en [www.self-compassion.org](http://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, especialmente cuando fallamos, fracasamos o nos sentimos inadecuados.

**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 e intentar practicar mindfulness y autocompasión por lo menos 30 minutos al día durante todo el programa, para garantizar la efectividad del mismo.

#### **LO QUE PUEDE ESPERAR:**

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.

Tampoco una psicoterapia, 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 uno mismo". Debido a que pueden surgir algunas emociones difíciles al practicar la autocompasión, los profesores están comprometidos en proporcionar **un ambiente seguro y de apoyo**, para que este proceso se desenvuelva, haciendo la experiencia interesante y gozosa para todos.



# PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS DEL MSC

# MINDFULNESS AUTOCOMPASIÓN



## **SESIÓN 1:**

Descubre qué es la Autocompasión.

## **SESIÓN 2:**

Practicando Mindfulness.

## **SESIÓN 3:**

Practicando la Bondad- Amorosa.

## **SESIÓN 4:**

Descubriendo tu Voz Compasiva.

## **SESIÓN 5:**

Viviendo profundamente.

## **SESIÓN 6:**

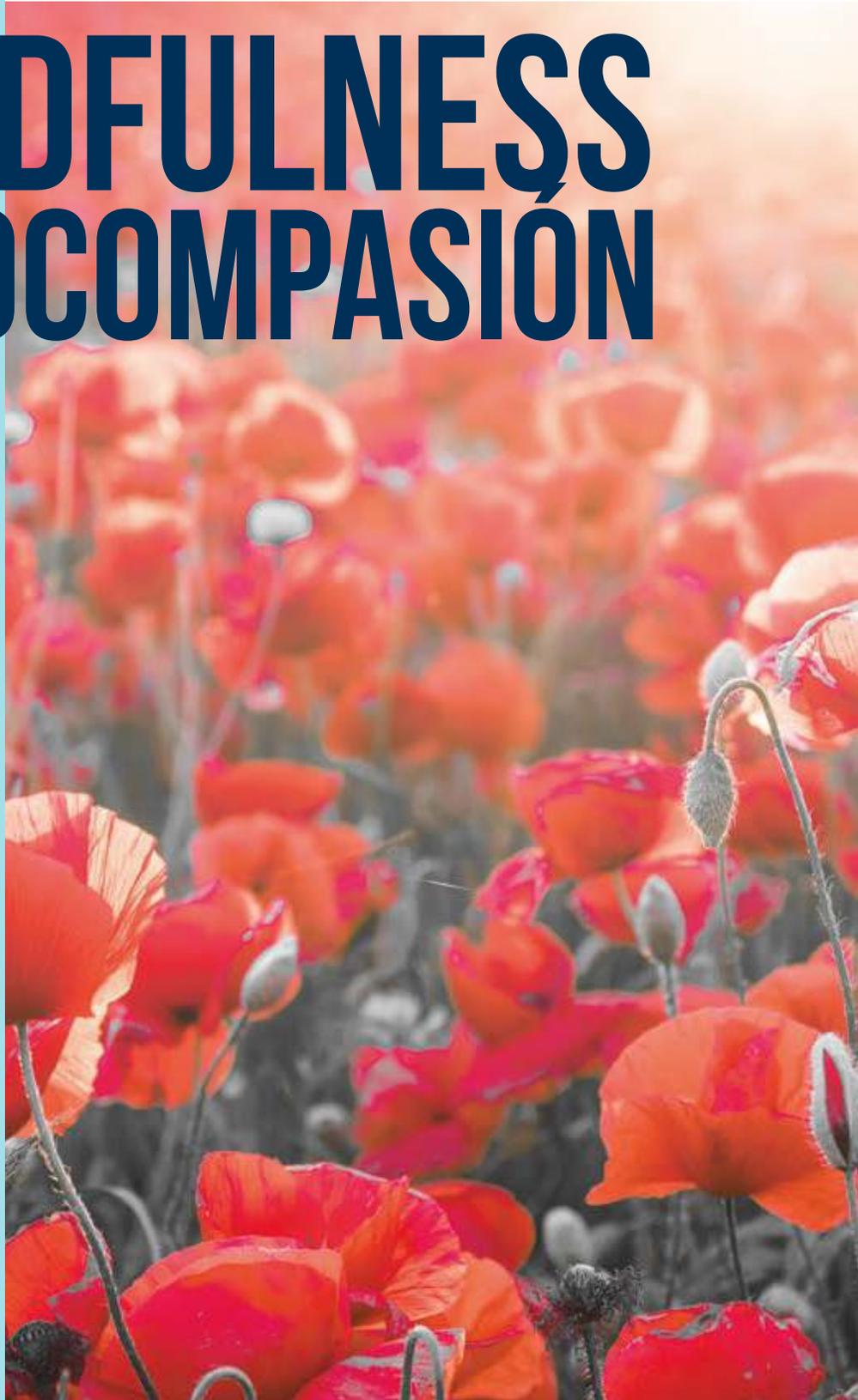
Manejando las emociones difíciles.

## **SESIÓN 7:**

Transformando las relaciones difíciles.

## **SESIÓN 8:**

Abrazando tu vida.



**ORGANIZADORES:**

**GlobalC**  
MINDFULNESS & PSICOLOGÍA CLÍNICA  
<https://www.globalc.es/>

  
**Respira  
PRESENTE**  
<https://www.respirapresente.com>