



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

Mindfulness y Autocompasión (MSC)

Impartido por:

Sandra M. Hernández Osorio y Mari Luz Gómez Quijano

PROGRAMA MSC

08 SESIONES

+ sesión de retiro

FORMATO 

ONLINE EN VIVO

Enero 27 al 23 de marzo de 2024

Información:

Email: info@respirapresente.com

+34 695 011 708

www.respirapresente.com

Email: info@mariluzgomezquijano.com

+34 650 431 028

www.mariluzgomezquijano.com

“Las investigaciones científicas demuestran que el entrenamiento en este curso: aumenta la autocompasión, incrementa la atención plena, disminuye la ansiedad reduce los síntomas asociados al estrés, disminuye el agotamiento (Burnout) e incrementa la compasión hacia los demás.”

IMPARTIDO POR:

Sandra Milena Hernández Osorio



Trabajadora Social - Psicoterapeuta de la Universidad Pontificia Bolivariana (U.P.B).
Diploma de Estudios Avanzados (DEA) en Psicología Básica en el Doctorado en Inteligencia Emocional de la Universidad de Málaga.
Experiencia profesional a nivel internacional en el área de Bienestar Social y Recursos humanos. 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.
Trained MSC (Mindful Self Compassion) Teacher. Center for Mindful Self-Compassion de la Universidad de California.
Miembro fundador y presidente de la Asociación: Respira Presente.

Website: www.respirapresente.com

Mari Luz Gómez Quijano



Psicóloga sanitaria, Col. M-10.446. Fundadora de “Despierta! Psicología y Mindfulness”.
Más de 25 años de experiencia en psicoterapia individual y de grupos.
Clínico EMDR certificada por la asociación EMDR España. Experta en trauma.
Especialista en Integración del Ciclo Vital.
Máster en hipnosis integradora.
Trained Teacher of Mindful Self Compassion.
Entrenadora de Mindfulness 8 semanas (MBSR).
Acompañante de retiros de silencio de Mindfulness y Compasión y de sesiones de meditación en grupo periódicas.

Website: www.mariluzgomezquijano.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 oficiales del programa, 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 más de **150 ediciones** del programa, gracias al trabajo de más de 100 profesionales certificados 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**.



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>

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 **autocompasión** para la vida cotidiana.
- Saborear la vida y cultivar la **felicidad**.
- Comprender la **teoría y la investigación** sobre la autocompasión.

DIRIGIDO A:

El curso está dirigido a personas que deseen profundizar en la práctica del Mindfulness y 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:

Enero 27 al 23 de marzo de 2024 - Online

Sábados de 9:00 a 11:30 am - Colombia
España: 15:00 a 17:30 h.

Se realiza bajo la plataforma Zoom, abierto a todos los sitios del mundo.

Enero:
Sábado 27.

Febrero:
Sábado 3, 10, 17 y 24.

Marzo:
Sábado: 2, 9, 16 y 23.

Nota: La sesión del 2 de marzo será un retiro de 3 horas.

INVERSIÓN:

Tarifa normal: \$400 USD.
Tarifa reducida: \$360 USD, hasta el 13 de enero de 2024.

Tarifa reducida para todo el alumnado de Respira Presente y Despierta- Psicología y Mindfulness, que se encuentren matriculados en algún curso o hubieran realizado alguna formación con nosotros.

- Una semana antes de iniciar el curso recibirás un correo electrónico con todas las indicaciones para el comienzo del MSC.

FORMAS DE PAGO:

- Para pagos en Europa transferir el valor a cuenta bancaria.
- Desde el exterior solicita a nuestro correo electrónico info@respirapresente.com, la dirección de PayPal.

En cuanto rellenes el formulario de inscripción, se revise y tengas la admisión al programa, se te enviará a tu email toda la información detallada para el pago.

Recuerda enviar el comprobante de pago con el nombre completo del participante al correo electrónico info@respirapresente.com.

Una semana antes de iniciar el curso, recibirás por correo electrónico el enlace, junto con el material de trabajo y las instrucciones para acceder a las sesiones.

CUPOS LIMITADOS



LA TARIFA INCLUYE:

Cuaderno de trabajo del participante y grabaciones de audio con ejercicios guiados de Mindfulness y Auto-Compasión.

Certificado válido para continuar con el Itinerario Oficial de Formación Internacional para Profesores de MSC, conforme a los estándares internacionales del Center for MSC. Cumple con uno de los criterios de formación del MBPTI (Mindfulness-Based Professional Teaching Institute), creados por el Center for Mindfulness de la Universidad de California, San Diego (UCSD).



CERTIFICADO DE LA FORMACIÓN:

Se entrega Certificado Oficial del Programa MSC a la finalización del Programa.

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.

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.

Si desea puede consultar 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, 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.



METODOLOGÍA:

El curso (MSC) se compone de **8 sesiones + sesión de retiro**.

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 objetivo es que los participantes experimenten directamente la experiencia de la compasión hacia uno mismo y aprendan las prácticas para que las evoquen en su vida diaria.

CÓMO INSCRIBIRTE:

Diligenciar el siguiente formulario de inscripción:

<https://forms.gle/awnGoicPjonEELJy8>

Una vez revisemos tu formulario, recibirás un correo electrónico de confirmación de tu admisión con las indicaciones para formalizar tu proceso de inscripción al curso.

PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS DEL **MSC MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN.**

TEMÁTICAS:

- Descubre qué es la Autocompasión.
- Practicando Mindfulness.
- Practicando la Bondad -Amorosa.
- Descubriendo tu Voz Compasiva.
- Viviendo profundamente.
- Manejando las emociones difíciles.
- Transformando las relaciones difíciles.
- Abrazando tu vida.

Información:

+34 650 431 028

info@mariluzgomezquijano.com

www.mariluzgomezquijano.com

📍 @mariluzgomezquijano



Información:

+34 695 011 708

info@respirapresente.com

www.respirapresente.com

📍 Respira Presente 📍 @respira.presente

