



Mindfulness y Autocompasión

¡Nuevo Programa Renovado!
“Mindfulness y Autocompasión” (MSC)
56ª edición

Programa de entrenamiento de **C.K. Germer** y
K. Neff: Mindful Self-Compassion (MSC)



PROGRAMA MSC en formato INTENSIVO
4 días en Barcelona
(24 Horas de Formación)
24 al 27 de septiembre de 2020

Impartido por:

Luis Gregoris de la Fuente es *MSC Certified Teacher* y *MSC Teacher Trainer* en habla hispana. *Psicólogo colegiado* y *Facilitador de Mindfulness y Compasión en Global-C desde 2008.*



Asistentes del profesor: **Pilar Morales y Raimon Espurz**, *ambos son MSC Trained Teachers, instructores acreditados en MBSR y directores de Adaptic Institute desde 2003 facilitando programas formativos de crecimiento personal.*



<https://www.globalc.es/curso-msc-intensivo-barcelona-septiembre-2020>
<https://adaptic.es/mindfulness-y-autocompasion-en-barcelona-curso-msc-intensivo>

Este curso permite consolidar la práctica del Mindfulness y la Compasión hacia un@ mism@ de una forma intensa y profunda, realizando un verdadero proceso de transformación personal.

La investigación en rápida expansión demuestra que el entrenamiento en este programa aumenta la autocompasión o amor incondicional hacia un@ mism@, la compasión hacia las otras personas, el bienestar emocional, disminuye la ansiedad, la depresión y el estrés, y ayuda al mantenimiento de hábitos saludables como hacer dieta y ejercicio y a tener relaciones personales más satisfactorias.



Mindfulness y Autocompasión

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 **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 22 países del mundo, en 15 idiomas, superando este año la cifra de 1000 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

En España se han superado ya las **80 ediciones** del programa, gracias al trabajos **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 4.000 personas**.

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

<http://www.mindfulnessyautocompasion.com>

OBJETIVOS DEL CURSO

Cuando el/la alumno/a finalice el curso, se pretende que sea capaz de:

- *Tratarse a uno/a mismo/a con menos dureza.*
- *Manejar las emociones difíciles con mayor facilidad.*
- *Motivarse a sí mismo/a, dándose ánimo en lugar de criticarse.*
- *Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas*
- *Comenzar a ser el/la mejor cuidador/a para uno/a mismo/a.*
- *Aprender ejercicios de Mindfulness y de Autocompasión útiles en la vida cotidiana.*
- *Saborear la vida y cultivar la felicidad.*
- *Conocer la teoría y parte de la investigación que están detrás de la Autocompasión.*

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 para la realización del curso.



Mindfulness y Autocompasión

OTROS DATOS DE INTERÉS

CALENDARIO LECTIVO:

- 24 de septiembre de 2020: de 16 a 20 horas.
- 25 y 26 de septiembre de 2020: de 10 a 14 y de 16 a 20 horas.
- 27 de septiembre de 2020: de 10 a 14 horas.

INVERSIÓN:

- Tarifa reducida: Hasta el 30 de agosto de 2020: 380 €
- Tarifa normal: A partir del 1 de septiembre de 2020: 430 €
- Alumnado de GlobalC o de Adaptic:
 - Tarifa reducida: Hasta el 30 de agosto de 2020: 350 €
 - Tarifa normal: A partir del 1 de septiembre de 2020: 400 €

LA MATRÍCULA INCLUYE:

- Formación completa teórico-práctica en las fechas señaladas.
- Coffee break por las mañanas.
- 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 nacionales de formadores de Mindfulness.
- **Este programa sería válido para acudir al Teacher Training de 2021 en Madrid**

EL PAGO se puede hacer en dos momentos:

- **Un primer pago de 200€ en concepto SEÑAL.**
- Y una vez aceptada la inscripción, **un segundo pago de la cantidad restante:** antes del 1 de septiembre de 2020 para acogerse a la tarifa reducida, o hasta una semana antes del curso con la tarifa normal.

¿QUÉ HAGO PARA INSCRIBIRME?

- ✓ **Cumplimenta todos los apartados de la ficha de inscripción.**
- ✓ Envíala a Adaptic info@adaptic.es poniendo en "Asunto" tu **nombre y apellidos**
- ✓ Una vez revisemos la documentación, confirmaremos tu admisión y podrás proceder a completar el pago del curso realizando una transferencia bancaria.

LUGAR DE IMPARTICIÓN y CONTACTO



Adaptic Institute. Av . Meridiana 292, 1^ª4^a. 08027 Barcelona. info@adaptic.es
<https://adaptic.es/contacto>

<https://adaptic.es/mindfulness-y-autocompasion-en-barcelona-curso-msc-intensivo>



Mindfulness y Autocompasión

¿QUÉ ME PUEDE HACER FALTA LLEVAR PARA EL CURSO?

Ropa cómoda, una libreta y bolígrafo para las prácticas. Se puede traer un cojín de meditación si se tuviera. No obstante, disponemos de zafus y banquitos y, además, 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 Programas MSC impartidos en otras fechas por los profesores.

ATENCIÓN: 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, es **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 de 2021 en Madrid

Sobre Luis Gregoris de la Fuente

- **Se formó en Estados Unidos en el Programa MSC** (Mindful Self-Compassion) directamente de la mano de **Christopher Germer**, completando el Itinerario formativo en todos sus niveles. Actualmente es MSC Certified Teacher, y también MSC Teacher Trainer en habla hispana.
- Desde 2012, colabora con Vicente Simón y Marta Alonso, en la promoción de MSC en toda España, y con el Center for Mindful Self- Compassion (CMSC) y la Univ. de California San Diego (UCSD) en el **Itinerario de Formación de Profesorado** del MSC.
- Es **psicólogo colegiado** (CV-14915) en el Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana., especializado en Educación y Organizaciones, y es **profesor de CAIS/SCHC la Formación de Autocompasión para Instituciones Sanitarias** de CMSC. <https://www.mindfulnessyautocompasion.com/curso-autocompasion-instituciones-sanitarias>
- **Facilita formación y grupos de práctica** continuada en Mindfulness y Compasión en Valencia desde GlobalC. También facilita cada año 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 organizaciones.
- **Colabora desde 2003 con Global-C**, www.globalc.es Centro de Mindfulness y Psicología Clínica, del cual es responsable de gestionar las Aulas Virtuales y los recursos de Mindfulness y Compasión.
- Actualmente, dirige la iniciativa “**Ser tu mejor Amig@**”, para la promoción de recursos de Mindfulness y Autocompasión creados por Marta Alonso y el Dr. Vicente Simón, con prácticas basadas en el programa MSC y que también ofrece las meditaciones nucleares de este curso: www.sertumejoramigo.com



Mindfulness y Autocompasión

Sobre PILAR MORALES

- MSC – Trained Teacher
- Única profesional española que ha colaborado con John Grinder y Carmen Bostic como didacta en algunas certificaciones internacionales de Coaching y PNL que han impartido en España
- Instructora acreditada de programas MBSR (Mindfulness para la gestión y reducción del estrés)
- Socia fundadora y directora de Adaptic® Solutions, SL
- Practitioner, Máster y Trainer en PNL.
- Certificada como Coach y Didacta de la AEPNL (Asociación Española de Programación Neuro-Lingüística)
- Especialista en Psicoterapia e Hipnosis Ericksoniana (Instituto Erickson)
- Certificación internacional en Coaching con PNL con Joseph O'Connor
- Certificación internacional como Advanced Coach NLP con John Grinder y Carmen Bostic
- Formación complementaria con Robert Dilts, Stephen Gilligan, Richard Bandler y Gabriel Guerrero, entre otros
- Profesora titulada de Biodanza Sistema Javier de la Sen (Asociación Española de Biodanza)
- Responsable del Departamento de Coaching de Pronokal®Group (empresa multinacional especializada en tratamientos médicos de pérdida de peso a través de Dieta Proteinada que cuenta con una amplia experiencia en el sector y presencia en más de 11 países de Europa y América)
- Diseñadora y docente de los seminarios de nivelación para certificaciones internacionales que John Grinder (Cocreador de la PNL) ha impartido en España
- Licenciada en Historia y post-graduada en teoría y crítica del teatro y en gestión de entidades culturales.

Sobre RAIMON ESPURZ

- MSC – Trained Teacher
- Director de Adaptic® Solutions, SL
- Instructor acreditado de programas MBSR (Mindfulness para la gestión y reducción del estrés)
- Practitioner, Máster y Trainer en PNL avalados por la AEPNL
- Certificación internacional en Coaching con PNL (Joseph O'Connor)
- Certificación internacional como advanced coach – coaching con PNL (John Grinder y Carmen Bostic)
- Socio de Pelvic Garden, Fisioterapia con Coaching y PNL para la salud y el bienestar de la mujer
- Licenciado en Ciencias Geológicas (UB)
- Executive MBA EADA
- 14 años en empresas TIC (Centre Informàtic de la Generalitat de Catalunya, Debis Systemhaus y T-Systems)



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.

Puedes ver 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, con lo que seremos más felices y haremos también más felices a los que nos rodean.

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

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, en tanto en cuanto, **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 un@ mism@". Debido a que pueden surgir algunas emociones difíciles al practicar la autocompasión, los profesores están comprometidos con **proporcionar un ambiente seguro y de apoyo**, para que este proceso se desenvuelva, haciendo la experiencia interesante y gozosa para tod@s.



Mindfulness y Autocompasión

Sesiones del PROGRAMA MSC

- Sesión 1 Descubriendo la Autocompasión**
Detalles Prácticos para aproximarse al MSC. Directrices del curso.
¿Qué es la Autocompasión? Falsas creencias sobre la Autocompasión
Investigación sobre la Autocompasión. Fisiología de la Autocompasión.
- Sesión 2 Practicando Mindfulness**
La Mente Errante ¿Qué es Mindfulness? Soltar la Resistencia. Backdraft
Mindfulness y Autocompasión en la Vida Cotidiana
Meditación Nuclear: La Respiración Afectuosa
- Sesión 3 Practicando la Bondad Amorosa**
Mindfulness, Bondad Amorosa y Compasión
La Meditación de la Bondad Amorosa. Practicando con Frases
Encuentra Tus Frases de Bondad Amorosa
- Sesión 4 Descubriendo Tu Voz Compasiva**
Etapas de Progresión
Autocrítica y Seguridad. Motivarse a Uno Mismo con Autocompasión
Meditación Nuclear: Bondad Amorosa para Nosotros Mismos
- Sesión 5 Viviendo Profundamente**
Descubriendo Nuestros Valores Nucleares
El Lado Bueno. Escuchando con Compasión
Meditación Nuclear: Dar y Recibir Compasión
- Sesión 6 Encontrándose con Emociones Difíciles**
Etapas de Aceptación. Estrategias para Encontrarse con Emociones Difíciles
Trabajando con Emociones Difíciles
Descubriendo la Vergüenza
- Sesión 7 Explorando Relaciones Difíciles**
Relaciones Difíciles. El Dolor de la Desconexión
Colmando las Necesidades Insatisfechas
El Dolor de la Conexión. La Fatiga del Cuidador
- Sesión 8 Abrazando Tu Vida**
Cultivar la Felicidad. Saborear. Gratitud por las Pequeñas Cosas
Apreciando Nuestras Buenas Cualidades
Consejos para Mantener la Práctica



Organiza e informa

- Adaptic Solutions S.L. (ADAPTIC) <https://adaptic.es/> en colaboración con Mindfulness Global S.L. (MGSL) <http://mindfulness.global/>
 - ADAPTIC es una empresa dedicada al ejercicio profesional del coaching y a la formación en coaching y PNL así como al entrenamiento y difusión de Mindfulness a través de programas formativos y de aplicaciones. Tiene su sede en Av. Meridiana 292, 1ª4ª, 08027 Barcelona, y está inscrita en el Registro Mercantil de Barcelona. La política de protección de datos: <https://adaptic.es/privacidad-politica-proteccion-datos>
 - MGSL es una empresa dedicada a proporcionar recursos y servicios de formación y entrenamiento de Mindfulness (Atención o Conciencia Plena) y Compasión. Tiene su sede social en Avda. Cortes Valencianas, 41, 1-G. Valencia 46015, y está inscrita en el Registro mercantil de Valencia. La política de protección de datos: <http://mindfulness.global/politica-de-privacidad/>
- ADAPTIC se ocupa de las admisiones y de la organización logística
 - <https://adaptic.es/mindfulness-y-autocompasion-en-barcelona-curso-msc-intensivo>
- MGSL es responsable de gestionar didácticamente este curso, las aulas virtuales y las webs de Mindfulness y Autocompasión y de GlobalC:
 - www.mindfulnessyautocompasion.com
 - <https://www.globalc.es/curso-msc-intensivo-barcelona-septiembre-2020>

Más información del MSC sobre:

- Itinerario profesorado: www.mindfulnessyautocompasion.com/itinerario-profesores/
- Cursos MSC: www.mindfulnessyautocompasion.com/cursos-y-eventos/
- Aprender a practicar Mindfulness: www.globalc.es/que-es-mindfulness/
- Adolescentes y Recursos para la práctica: www.sertumejoramigo.com

