PROGRAMA OFICIAL DE 8 SEMANAS

MSC

MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN

PROGRAMA OFICIAL DEL CENTER FOR MINDFUL SELF-COMPASSION
DE SAN DIEGO (EE. UU.)

La investigación demuestra que la autocompasión se asocia fuertemente al bienestar emocional, a menor ansiedad, depresión y estrés, al mantenimiento de hábitos saludables y a la satisfacción en las relaciones personales.

SARA GARZARÁN
Psicología

¿Te tratas duramente y de forma crítica ante situaciones difíciles en tu vida cotidiana?

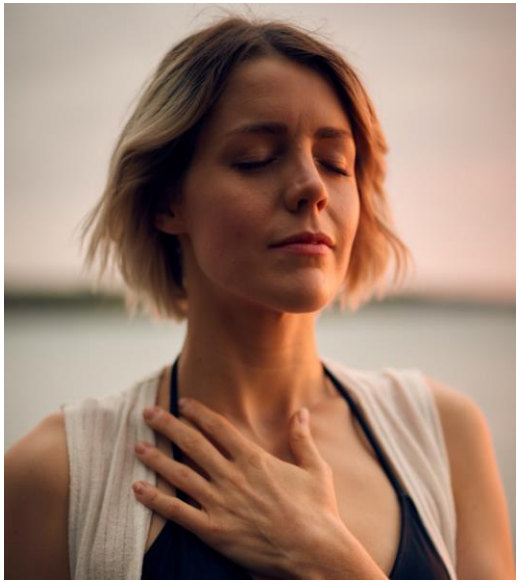
Es frecuente sentir compasión hacia amigos o familiares próximos que se encuentran atravesando dificultades. Sin embargo, a nosotros mismos no solemos prestamos la misma atención y tratarnos con el mismo cariño en los momento en que más lo necesitamos. Más bien todo lo contrario, ignoramos los sentimientos y emociones dolorosas, o incluso lo que es peor, nos juzgamos y criticamos duramente por nuestras deficiencias, por sentir, pensar, o actuar de una determinada forma; lo que lejos de ayudarnos, añade más dolor al ya existente.

¿Qué es la autocompasión?

La Auto-Compasión es ser amables y comprensivos con nosotros mismos en momentos de dolor y fracaso, en vez de ser autocríticos; percibir nuestra experiencia como parte de la experiencia humana, en vez de verla como aislante; y sostener los pensamientos y sentimientos negativos con conciencia plena, en vez de sobre-identificarnos con ellos. Dra. Kristin Neff

¿Para qué me puede ayudarme el programa MSC?

El programa MSC está estructurado en 8 semanas en las que se combinan las habilidades de Mindfulness (Atención Plena o Consciente) y de Autocompasión. Su objetivo que los participantes, aprendan los principios básicos y experimenten la Compasión hacia sí mismos, aprendiendo prácticas que les proporcionen los recursos necesarios para una mayor resiliencia emocional, para afrontar mejor los retos de la vida cotidiana, mejorando así, la relación que tienen consigo mismos.



¿Qué voy a aprender si me apunto a este entrenamiento en Mindfulness y Autocompasión. Programa MSC de 8 semanas?

Cómo dejar de ser tan duro contigo mismo.

Manejar las emociones difíciles con mayor habilidad.

Motivarte a ti mism@ con coraje y ánimo, en vez de con crítica y pesimismo.

Transformar relaciones conflictivas, ya sean pasadas, presentes y/o futuras.

Implementar en tu día a día prácticas de Mindfulness y de Autocompasión para la vida cotidiana.

Comprender la teoría y las investigaciones recientes que están detrás de la Autocompasión.

Manejar tu fatiga en el caso de que estés ejerciendo un rol de cuidador.

Saborear la vida, auto-aprecio, y cultivar la felicidad.

Cómo convertirte en tu mejor maestro y cuidador de ti mismo.

Programa del curso

El programa MSC se realiza durante 8 sesiones, con una duración de 3 horas aproximadamente, y una sesión extra de práctica intensiva.

Aprenderás la práctica de la autocompasión a través de meditaciones, charlas breves, ejercicios experienciales y discusiones en grupo de lo que experimentas en los ejercicios, junto a las prácticas para casa.

Los temas que se abordan en las sesiones incluyen:

SESIÓN 1: Descubre qué es 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.

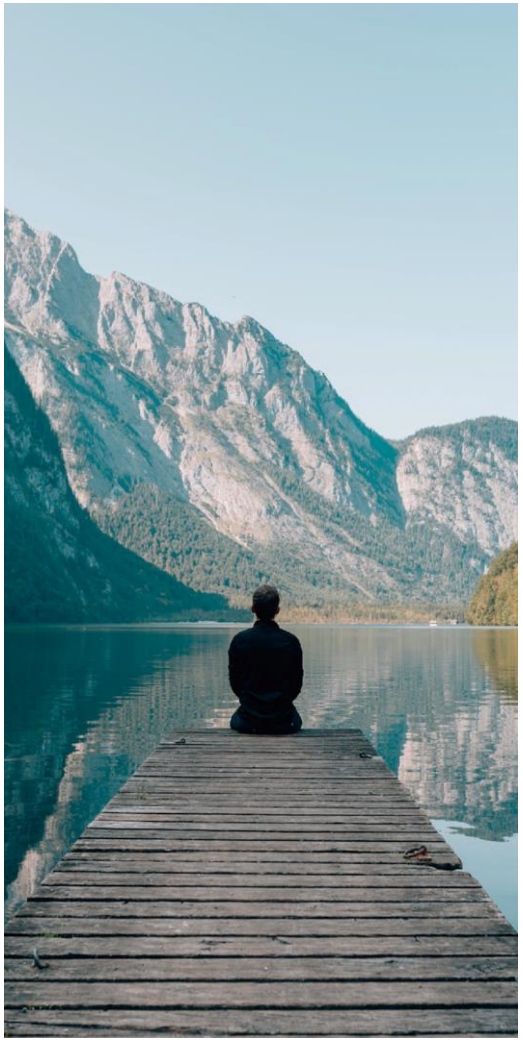
SESIÓN 4: Descubriendo tu Voz Compasiva.
Etapas de Progresión. Autocrítica y Seguridad. Motivarse a Uno Mismo con Autocompasión. Meditación Nuclear: Bondad Amorosa para Nosotros Mismos.

SESIÓN 5: Viviendo Profundamente.
Descubriendo Nuestros Valores Nucleares. El Lado Bueno. Escuchando con Compasión. Meditación Nuclear: Dar y Recibir Compasión.

SESIÓN 6: Encontrarse y Manejando las Emociones Difíciles.
Etapas de Aceptación. Estrategias para Encontrarse con Emociones Difíciles. Trabajando con Emociones Difíciles. Descubriendo la Vergüenza

SESIÓN 7: Explorando y transformando las 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



Facilitadores

ASIER BERNAOLA ANDRACA

- Licenciado en Derecho
- Profesor acreditado de eneagrama
- Coach ACC
- Profesor acreditado en MBSR y Trained Teacher en MSC
- Experto en mindfulness en contextos de la salud.
- Formado también en MBCT y CTT

SARA GARZARÁN VICENTE

- Psicóloga Sanitaria.
- Experta en Neuropsicología Clínica con amplia experiencia en daño cerebral.
- Psicoterapeuta.
- Teacher in Training MSC

Fechas y horarios

Sesión informativa gratuita

Martes 15 de DICIEMBRE
de 19:30-21h

8 sesiones
Martes de 19 a 22h.

- ENERO: 26
- FEBRERO: 2, 9, 16, 23
- MARZO: 9, 16, 23

Sesión de práctica intensiva

Martes 2 de MARZO de 19 a 22h.

Formato del curso

Online en vivo a través de la plataforma Zoom

Aportación

340 euros

Incluye:

- Formación completa teórica-práctica en las fechas señaladas.
- Cuaderno del participante
- Audios con las prácticas formales del programa.
- Certificado válido para el 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.

Información e inscripciones

asier.bernaola@gmail.com
consultame@saragarzaranpsicologia.com
615 06 77 95 (Asier) 640 09 14 70 (Sara)

PROGRAMA OFICIAL DE 8 SEMANAS

MSC

MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN

PROGRAMA OFICIAL DEL CENTER FOR MINDFUL SELF-COMPASSION
DE SAN DIEGO (EE. UU.)

SARA GARZARÁN
Psicología

El programa MSC combina las habilidades de Mindfulness (Atención Plena) y de Autocompasión. A lo largo de 8 semanas, aprenderás la práctica de la autocompasión a través de meditaciones, charlas breves, ejercicios experienciales y prácticas para casa.

La práctica de la autocompasión te proporciona los recursos necesarios para una mayor resiliencia emocional, lo que te facilitará afrontar de una manera más amable los retos de tu vida cotidiana, mejorando así, la relación contigo mism@.

Facilitadores

- **Asier Bernaola Andraca**, coach ACC, profesor acreditado en eneagrama, en MBSR y Trained Teacher MSC
- **Sara Garzarán Vicente**, psicóloga sanitaria, neuropsicóloga y psicoterapeuta. Teacher in Training MSC

Formación en formato online en vivo a través de la plataforma Zoom

Aportación 340 euros

Fechas y horarios

8 sesiones: Martes de 19 a 22h.

- **ENERO:** 26
- **FEBRERO:** 2, 9, 16, 23
- **MARZO:** 9, 16, 23

+ Sesión de práctica intensiva

Martes 2 de MARZO de 19 a 22h.

Información e inscripciones

Sesión informativa gratuita

Martes 15 de DICIEMBRE de 19:30-21h

asier.bernaola@gmail.com
consultame@saragarzaranpsicologia.com
615 06 77 95 (Asier) 640 09 14 70 (Sara)