Mindful Self- Compassion

Programa de 8 semanas para el cultivo de la autocompasión

Despierta!
PSICOLOGÍA&MINDFULNESS

autocompasión
www.alterioridad.com

¿Quiénes imparten el programa?

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 de 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.

Fermín Ibáñez García

- ✓ Graduado en Trabajo Social
- ✓ Diplomado en Ciencias Religiosas
- ✓ Experto en Educación en Interioridad para contextos educativos.
- ✓ Fundador espacio Alterioridad. Cultivando la interioridad.
- ✓ Facilitador de procesos en Educación en la Interioridad para profesorado y comunidades educativas en general.
- ✓ Formador y colaborador en diseño de material pedagógico para la implementación de educación en la interioridad con diversas instituciones.
- ✓ Facilitador de entornos para cultivar el silencio y la meditación.
- ✓ Teacher in Training del programa MSC (Mindful Self Compassion)

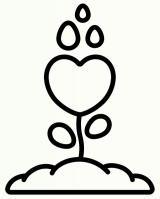
¿En qué consiste el programa?

Se trata de un **programa de 8 semanas de entrenamiento** empíricamente probado y diseñado para **cultivar la habilidad de la autocompasión.**

Basándose en la innovadora investigación de Kristin Neff y la experiencia clínica de Christopher Germer, MSC enseña principios básicos y prácticas que permiten a las personas que participan responder a los momentos difíciles en sus vidas con amabilidad, cuidado y comprensión y mejorando así la relación que tienen consigo mismas.

¿Qué es la autocompasión?

La **autocompasión** 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. **Sostener los pensamientos y sentimientos negativos** con conciencia plena, en vez de sobre identificarnos con ellos.



Es una habilidad que puede ser aprendida por todas las personas, incluso por aquellas que no recibieron suficiente afecto en la infancia o que se sienten incómodas cuando son buenas consigo mismas. **Proporciona fuerza emocional y resistencia,** permitiéndonos admitir nuestras carencias, **motivarnos con amabilidad**, perdonarnos a nosotras mismas cuando sea necesario, **relacionarnos de todo corazón con los demás y ser más auténticamente nosotras mismas.**

¿Qué puedo esperar del programa?

- ✓ El programa MSC se facilita a lo largo de **8 sesiones, más una sesión extra de práctica intensiva** (sesión de retiro).
- ✓ Aprenderás la practica de la autocompasión a través de **meditaciones, ejercicios experienciales, charlas breves, puestas en común grupales y prácticas** para casa.
- ✓ MSC es un programa de **entrenamiento de compasión** más que de mindfulness, aunque la atención plena es el fundamento de la **autocompasión**.
- ✓ MSC no es psicoterapia en la medida en que el énfasis de MSC está en la **construcción de recursos emocionales**, no en abordar viejas heridas.

El **objetivo** es que las personas participantes **experimenten** directamente la autocompasión y aprendan prácticas que **generen autocompasión en la vida cotidiana**.

El **cambio positivo** ocurre naturalmente a medida que desarrollamos la capacidad de estar con nosotros mismos de una manera más amable y compasiva.

Este programa te ayudará a:

Practicar la autocompasión en la vida cotidiana

Transformar viejas y nuevas relaciones conflictivas

Comprender los beneficios de la autocompasión

Manejar la fatiga del cuidador

Motivarte con amabilidad en vez de con autocrítica

Manejar emociones difíciles con mayor facilidad

Convertirte en tu mejor compañía

Practicar el arte de saborear y cultivar la felicidad

La compasión es una emoción positiva y energizante, sin embargo se dice que:

"El amor revela todo lo diferente a sí mismo"

- ✓ Mientras practicamos la autocompasión, pueden surgir algunas emociones difíciles.

- ✓ El profesorado de MSC nos comprometemos a proporcionar un entorno seguro y de apoyo para que este proceso se despliegue y hacer que el viaje sea interesante y agradable para todo el mundo.

¿A quién va dirigido?

- ✓ A cualquier persona que quiera aprender a desarrollar una actitud valiente frente a las emociones difíciles y una mayor fortaleza emocional
- ✓ A motivarse con amabilidad y ser más auténtica, aceptándose tal y cómo es cada persona.

- ✓ No se requiere experiencia previa con mindfulness o meditación para asistir al MSC.

- ✓ El programa cumple con los requisitos necesarios en caso que quieras cursar el itinerario para realizar la instrucción de MSC.

Lugar, fechas y horarios

Ashtanga Ciudad Jardín

Calle de Gustavo Fernández Balbuena,
29 28002 Madrid

Enero

Viernes 28 de 17:30 a 20:30h.

Febrero

Viernes 4, 11, 18, 25 de 17:30 a 20:30h.

Marzo

Viernes 4, 11,18 y 25 de 17:30 a 20:30h.
Sábado 5 Sesión de Retiro

Inversión

360 €

(Facilidades de pago)

Si esta información ha sido suficiente para ti, puedes realizar la **inscripción directamente** AQUÍ

Si prefieres aclarar alguna duda, o más información, contáctanos:

info@mariluzgomezquijano.com
fermin.igarcia@gmail.com

650 43 10 28
652 90 39 80

Despierta!
PSICOLOGÍA&MINDFULNESS

autocompasión
www.alterioridad.com