

MSC Mindful Self-Compassion

Programa de Mindfulness y Compasión

Presentación

El programa Mindfulness y Autocompasión (MSC en sus siglas en inglés) ha sido diseñado por Christopher Germer (psicólogo clínico especializado en Mindfulness) y Kristin Neff (investigadora pionera en el campo de la auto-compasión).

Las investigaciones demuestran que el entrenamiento en este programa aumenta la atención plena, la amabilidad hacia uno/a mismo/a y hacia los demás, la satisfacción vital, disminuyendo a su vez la depresión, la ansiedad y el estrés.

El Programa MSC es eminentemente práctico y vivencial. Es a través de la experiencia en primera persona cómo los participantes aprenderán a relacionarse de otro modo consigo mismo y con los demás.

Dirigido a: Público general que quiera desarrollar estrategias de autocuidado personal, aprender a quererse, que necesite recuperarse de la fatiga del cuidador. Estudiantes y Profesionales de la Psicología, Medicina, Enfermería, Trabajo Social, Educación o cualquiera interesado en prevenir la aparición del burnout y aplicar estrategias de autocuidado en su trabajo profesional.

Participar en este programa permite obtener certificación reconocida como el primer paso formativo de acuerdo con el criterio del Center for Mindful Self Compassion de San Diego para acceder a la formación como profesores del programa. Curso con reconocimiento de 3 ECTS para los estudiantes UCM que asistan al 80% y sean evaluada positivamente memoria de prácticas

Objetivos del programa:

- Practicar autocompasión en la vida diaria
- Motivarse a sí mismo con bondad, en lugar de criticarse
- Manejar las emociones difíciles
- Transformar relaciones difíciles
- Manejar la fatiga del cuidador
- Saborear la vida y cultivar la felicidad
- Conocer los conceptos básicos sobre autocompasión y mindfulness

Fechas y horarios:

Clases presenciales: de 18:30 a 21 h

MSC OTOÑO 2019

MIÉRCOLES

30 octubre; 6,13, 20, 27 noviembre; 4,11,18 diciembre

Día de práctica intensiva:

Sábado 14 diciembre 10:00 a 14:30h

MSC INVIERNO 2020

MIÉRCOLES

15, 22, 29 enero; 5,12,19,26 febrero; 4 marzo 2020

Día de práctica intensiva:

Sábado 21 de febrero de 10:00 a 14:30h

Contenido del programa

S 1: Descubriendo la autocompasión mindful
S2: Practicando mindfulness
S3: Practicando la bondad amorosa
S4: Descubriendo tu voz compasiva
S5: Viviendo profundamente
S6: Manejando las emociones difíciles.
S7: Explorando relaciones desafiantes
Sesión de práctica intensa
S 8 : Abrazando tu vida

Lugar de celebración: Facultad de Educación UCM.Aula 0204

C/Rector Royo Villanova, s/n. Metro Vicente Aleixandre

Imparten

DIRECTORA DEL CURSO: Soledad Gil Hernández, Doctora en Psicología, profesora certificada de yoga por la escuela Internacional Sadhana, especialista en la aplicación del Mindfulness en adicciones, formación en MSC (sgilhern@ucm.es)

CODIRECTORA: Lina Arias Vega, Doctora en Psicología, profesora de MSC acreditada por el Center Mindfulness Self Compassion San Diego (USA). Profesora de MBCT según el itinerario de la Universidad de Bangor. Profesora de MBSR según el itinerario de la Universidad de Brown. Experta por la UCM en Mindfulness en contextos de salud. Coautora de los libros Pen-sando las Emociones con atención plena para Educación Infantil y Primaria (linarias@ucm.es)

Inscripción, precio y becas en:

• **MSC OTOÑO 2019** <https://www.ucm.es/estudios/certificado-mindfulnessyautocompasionmsc4>

• **MSC INVIERNO 2020** <https://www.ucm.es/estudios/certificado-mindfulnessyautocompasion2>

Información : Soledad Gil Hernández: sgilhern@ucm.es

Lina Arias Vega : linarias@ucm.es