

Mindful Self-Compassion

PROGRAMA DE 8 SEMANAS
PARA EL CULTIVO DE LA AUTOCOMPASIÓN



Madrid 2024
Abril - Mayo - Junio



Despierta!

PSICOLOGÍA & MINDFULNESS



FACILITADORA DEL 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.





ASISTENTE DEL PROGRAMA



Carlos González Gómez

- MBCT (Terapia cognitiva basada en Mindfulness).
- Especializándose en técnicas energéticas basadas en la filosofía oriental.
- Acompañante y facilitador de retiros de Nutrición Emocional y Alimentación Consciente.
- Estudiante de constelaciones y métodos de terapia psicológica.



¿EN QUÉ CONSISTE ESTE PROGRAMA?



Se trata de un programa de 8 semanas de entrenamiento empíricamente apoyado, diseñado para cultivar la habilidad de la autocompasión.



Basándonos en la innovadora investigación de Kristin Neff y la experiencia clínica de Christopher Germer, MSC enseña principios básicos y prácticas que permiten a los participantes responder a momentos difíciles en sus vidas con amabilidad, cuidado y comprensión.



¿EN QUÉ CONSISTE LA AUTOCOMPASIÓN?



Es una actitud valiente que protege del daño, incluido el que involuntariamente nos infligimos a nosotros mismos a través de la autocrítica, autoaislamiento, o autorechazo. La autocompasión puede ser aprendida por cualquier persona, incluso por aquellas que no recibieron suficiente afecto en la infancia o que se sienten incómodas cuando son buenas consigo mismas. Esta proporciona fuerza emocional y resiliencia, permitiéndonos admitir nuestras carencias, motivarnos con amabilidad, perdonarnos a nosotros mismos cuando sea necesario, relacionarnos de corazón con los demás y potenciar nuestro ser más auténtico y genuino.

TRAS ESTE TALLER PODRÁS:



Transformar viejas y
nuevas relaciones
conflictivas



Manejar el estrés y las
situaciones desafiantes
de la vida



Manejar la fatiga del
cuidador



Practicar la autocompasión
en la vida cotidiana y
comprender sus beneficios



Motivarte con amabilidad
en vez de con autocrítica



Convertirte en tu mejor
compañía



Practicar el arte de
saborear y cultivar la
felicidad



Gestionar emociones
difíciles con mayor
facilidad

¿QUÉ PUEDO ESPERAR DEL PROGRAMA?



Las actividades del programa incluyen meditación, ejercicios experienciales, charlas breves, discusión grupal y prácticas para casa.

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

MSC

MSC es un programa de entrenamiento de compasión más que de mindfulness, aunque la atención plena es el fundamento de la autocompasión.

MSC tampoco es psicoterapia en la medida en que el énfasis de MSC está en la construcción de recursos emocionales no en abordar viejas heridas.



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

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

*"El amor revela todo lo diferente
a sí mismo"*



Mientras que algunas emociones difíciles pueden surgir al practicar la autocompasión, los profesores de MSC se comprometen 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.



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 hacerte instructor de MSC.



LUGAR, FECHAS Y HORARIOS



Fechas

ABRIL

- 1ª Sesión - Viernes 5
- 2ª Sesión - Viernes 12
- 3ª Sesión - Viernes 19
- 4ª Sesión - Viernes 26

MAYO

- 5ª Sesión - Viernes 10
- 6ª Sesión - Viernes 24
- 7ª Sesión - Viernes 31

JUNIO

- 8ª Sesión - Viernes 7

Retiro

17 o 18 de mayo
(A concretar con el grupo)

Lugar

Inesyde S.L.
Av del Cardenal Herrera Oria, 63, 3º Izq
Madrid

Horario

De 17h a 20h

Inversión

360 €

INSCRIPCIÓN EN:



<https://forms.gle/Z1V73CvqHUazTQCo8>

SI TIENES ALGUNA DUDA TE ATENDEMOS EN:



Mari Luz + 34 650 431 028

info@mariluzgomezquijano.com



Despierta!

PSICOLOGÍA & MINDFULNESS