

Canarias - Valencia  
2019 - 2020



# ***MCE 4 semanas***

*Mindfulness y Compasión para el Estrés*



***Programa psicoeducativo de autogestión que te ayudará a promover y desarrollar tus propios recursos internos a través de herramientas y estrategias que tienen el poder de mejorar y transformar tu vida.***

Conócenos en la web:

[www.mindfulnesscanariascompassion.com](http://www.mindfulnesscanariascompassion.com)

***Mindfulness Canarias Compassion***, atendiendo a las demandas personales, laborales y sociales de las personas en la vida diaria, te propone este nuevo formato adaptado del original “programa de 8 semanas” para que puedas acceder a él e integrarlo en tu vida, en un formato intensivo en dos días y medio.

Mindfulness es un proceso de entrenamiento atencional que nos hace conscientes de nosotros mismos, del entorno y las personas que nos rodean momento a momento y sin juzgar. Al desarrollar e integrar esta cualidad de nuestra mente, dejamos de sentirnos arrastrados por las circunstancias diarias de nuestra experiencia, respondiendo desde otra perspectiva más amplia, ecuánime y amable.

La compasión es el componente nuclear afectivo de Mindfulness y se define como la capacidad de todo ser humano de abordar los momentos de estrés, dolor, frustración e inadecuación propios o ajenos con una actitud profunda de bondad, ternura, amabilidad y solidaridad que se une a una intención espontánea y activa de aliviar el sufrimiento.

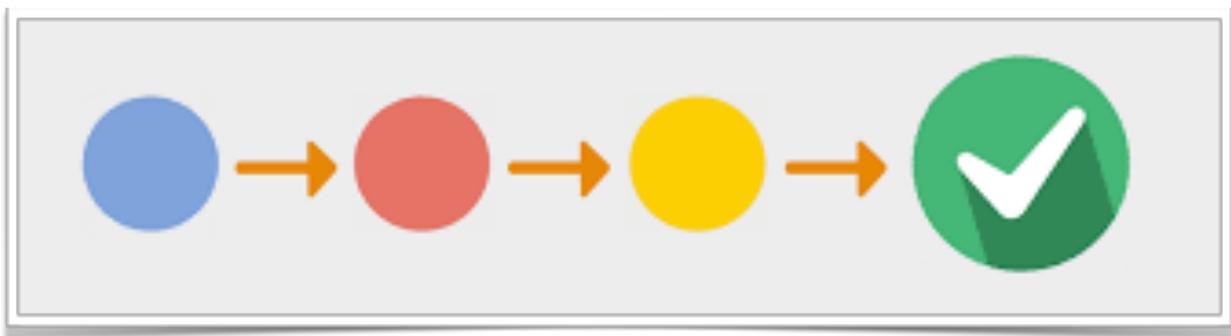
Mindfulness o la Atención Plena, no se enfoca en la dificultad misma sino en cómo te relacionas con ella.

### Objetivos del programa:

Mediante un enfoque innovador y multifacético aprenderás a responder a tu experiencia difícil, sin añadir más sufrimiento a la situación que estás experimentando, lo que abre la posibilidad de apreciar, valorar y disfrutar cada vez más lo placentero y la belleza de la vida.

Adiestrarás tu mente a través del entrenamiento de la atención mental:

- 1. Enfoque o atención mental en una sola cosa a la vez.
- 2. Atención de campo abierto.
- 3. Amabilidad o bondad amorosa.



A  
T  
E  
N  
C  
I  
Ó  
N

F  
O  
C  
A  
L  
I  
Z  
A  
D  
A

A  
T  
E  
N  
C  
I  
Ó  
N

P  
L  
E  
N  
A

### **El hilo conductor de este programa sigue una estructura estandarizada:**

Aprenderás a prestar atención a la experiencia del momento presente, centrándonos en una cosa a la vez, esto es lo que queremos decir cuando decimos “**enfoque**” e iremos ampliando nuestro enfoque a un campo de conciencia abierto para progresivamente, incluir y vivir nuestras experiencias dentro de una perspectiva mucho más amplia, esto es lo que queremos decir por “**amplitud**”.

Comenzamos a trabajar, centrándonos en la conciencia de uno mismo, desarrollando una conciencia de nosotros mismos a través del cuerpo, la respiración, nuestros sentimientos y pensamientos, y los eventos desagradables y agradables.

Aprenderás a meditar, generando tu postura correcta y atendiendo a las actitudes básicas e intenciones que hay que llevar o traer a la practica de meditación.

La conciencia de uno mismo se desarrolla a través tanto de prácticas de meditación formales como informales, en la que llevará la atención mental consciente a cada momento presente y/o actividad en la vida diaria.

Seguimos avanzando, ampliando nuestra conciencia para incluir todos los aspectos vistos anteriormente para continuar desarrollando el sub-tema llamado Los 6 Diamantes de la Transformación que nos conducirán a la Ecuanimidad y la Elección Consciente. Seguiremos incluyendo los sonidos, los objetos, nuestro entorno y a las otras personas.

Practicaremos movimientos conscientes, unos movimientos que se han desarrollado a partir del yoga y el pilates para seguir enraizando nuestra conciencia en el cuerpo y refinando nuestra atención consciente en las sensaciones corporales. Hablaremos y profundizaremos en los tres principales sistemas emocionales que rigen nuestra vida, en cuales de ellos se desarrolla nuestra experiencia y su interconexión.

Concluimos y valoramos este programa, además de mirar hacia el futuro – el resto de nuestras vidas: ¿Qué vamos a hacer? ¿Cómo vamos a mantener nuestra práctica (si es que queremos hacerlo).

Se exige un compromiso de práctica de entre 20’ y 45’ durante 6 días a la semana durante 8 semanas. Te invitamos a que continúes en tu casa. Si necesitas supervisión nos lo haces saber, por favor.

Dependiendo del tiempo de práctica se fijan las nuevas conexiones cerebrales a través de la plasticidad cerebral y nuestro cerebro se transforma por si mismo.

El éxito del programa está directamente relacionado con tu compromiso en la práctica y no en la conceptualización de Mindfulness,

**LA PRÁCTICA ES LA CLAVE.**

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES, CONCEPTOS CLAVES Y PRÁCTICAS:

<b>DÍA 1 - TEMAS</b>
BIENVENIDA Y TEMAS DE ORGANIZACIÓN
PRESENTACIONES
INTRODUCCIÓN DEL CURSO Y A LA CLASE 1
PRÁCTICA DE LA PASA
CONCEPTO CLAVE: REACCIONAR Y RESPONDER
EXPERIENCIA PRIMARIA Y EXPERIENCIA SECUNDARIA
MEDITACIÓN: ESCANEEO DEL CUERPO Y COMPARTIR LA EXPERIENCIA
DESCANSO Y CAFÉ
CONCEPTO CLAVE: MODO HACER Y MODO SER
TALLER DE POSTURAS DE MEDITACIÓN
FISIOLOGÍA DE LA RESPIRACIÓN Y PRÁCTICA DE ANCLAJE
CONCEPTO CLAVE: MODOS EN LOS QUE OPERA LA MENTE
CIERRE, ENTREGA DE MANUAL Y PROXIMOS PASOS
<b>DÍA 2 - TEMAS</b>
MEDITACIÓN: ESCANEEO DEL CUERPO Y COMPARTIR LA EXPERIENCIA
REVISIÓN EN GRUPOS DE LA PRÁCTICA DE LA SEMANA
RECAPITULACIÓN E INTRODUCCIÓN A LA CLASE 2
INTRODUCCIÓN A LA CONCIENCIA DE LOS PENSAMIENTOS
TRABAJANDO CON LOS PENSAMIENTOS Y COMPARTIR LA EXPERIENCIA
DESCANSO Y CAFÉ
INTRODUCCIÓN A 3MM E INDAGACIÓN
ACERCARSE A LO DIFÍCIL Y LA ACEPTACIÓN (TRANSFORMACIÓN)
MEDITACIÓN CON LO DIFÍCIL DE LA EXPERIENCIA (ACEPTACIÓN COMPASIVA)
CONCEPTO CLAVE: LA PARADOJA DE MINDFULNESS
MOVIMIENTOS CONSCIENTES
CIERRE Y PRÓXIMOS PASOS

<b>DÍA 3 - TEMAS</b>
MEDITACIÓN: ESCANEEO DEL CUERPO O ANCLAJE DE LA RESPIRACIÓN
REVISIÓN EN GRUPOS DE LA PRÁCTICA DE LA SEMANA
RECAPITULACIÓN E INTRODUCCIÓN A LA CLASE 3
CONCEPTO CLAVE: EL SESGO NEGATIVO DEL CEREBRO
MEDITACIÓN: EL TESORO DEL PLACER
MOVIMIENTOS CONSCIENTES, ATENDIENDO A LO AGRADABLE
<b>DESCANSO Y CAFÉ</b>
CONCEPTO CLAVE: LOS TRES SISTEMAS EMOCIONALES PRINCIPALES (NEUROCIENCIA)
COMPASIÓN Y AUTOCOMPASIÓN
CONSTRUYENDO UNA NUEVA VOZ (LAS TRES SILLAS)
PRACTICA DE AUTOCOMPASIÓN O BONDAD HACIA UNO MISMO
CIERRE Y PROXIMOS PASOS
<b>DÍA 4 - TEMAS</b>
MEDITACIÓN: CONCIENCIA AMABLE HACIA UNO MISMO
REVISIÓN EN GRUPOS DE LA PRÁCTICA DE LA SEMANA
RECAPITULACIÓN E INTRODUCCIÓN A LA CLASE 4
EL EMBUDO DEL AGOTAMIENTO
SOSTENER Y/O AGOTAR
<b>DESCANSO Y CAFÉ</b>
MEDITACIÓN: CONCIENCIA AMABLE HACIA LOS DEMÁS
REVISIÓN DEL CURSO Y LOS DIAMANTES
SORPRESA !!!
EL RESTO DE TU VIDA
DESPEDIDA
CIERRE

### Este programa está dirigido:

A el público en general, profesionales y a todas esas personas que quieran integrar, introducirse o profundizar en la práctica de Mindfulness y la Compasión.

### 18 horas de formación en horario:

**Día 1** de 18:00 a 21:00 h.

**Día 2** de 18:00 a 21:00 h.

**Día 3** de 18.00 a 21:00 h.

**Día 4** de 18.30 a 21:00 h.

### Precio de la formación:

El valor/precio de la formación incluye material (manual del programa MCE, programación semanal de actividades y audios de meditación) es de **320€**.

Si lo abonas al contado el precio es de **270€**.

Pago aplazado, para reserva de plaza el 50%, del precio total. De esta forma se podría ingresar en cuenta la reserva, y pagar el resto en el centro cuando se comience el programa.

Forma de pago de contado a través de transferencia bancaria, el mismo pago es la reserva de plaza para realizar el programa formativo seleccionado.

Cuenta Corriente nº. **21006168090100066436**

IBAN: **ES5021006168090100066436**

Titular: Cristina Rocha Gómez

Concepto: MCE 4S + Nombre y Apellidos

\*Desempleados y personas sin recursos económicos que quieran hacer el programa indispensable entrevista personal.

Cualquier información adicional que necesites nos la haces saber por favor, no te quedes con ninguna duda y acláralo todo preguntándonos tantas veces como lo necesites, que para eso estamos aquí también.

Al termino de la misma, enviar justificante de pago por email para anotar tus datos a la lista de participantes.

Gracias por tu interés, curiosidad y confianza.

Recibe este amable abrazo.

Cristina Rocha Gómez

Teacher trainer de mcc. Delegada en península de Mindfulness canarias compassion.

# Teachers Trainers de MCC



## **Cristina Rocha Gómez**

Psicóloga, terapeuta Gestalt y PNL  
Profesora Internacional Acreditada de Mindfulness y Compassion  
Creadora del Programa “MINDFULTOPIA para la Educación”  
Delegada para Valencia de MCC  
email: [cristina@mindfulnesscanariascompassion.com](mailto:cristina@mindfulnesscanariascompassion.com)  
tlf: 637 701 779



## **Fernando Déniz Guerra**

Recursos Humanos y relaciones laborales.  
Profesor Internacional Acreditado de Mindfulness y Compassion  
Creador del Programa “MINDFULNESS para el Deporte”  
Delegado para Canarias de MCC  
email: [fernando@mindfulnesscanariascompassion.com](mailto:fernando@mindfulnesscanariascompassion.com)  
tlf: 626 940 378



## **Javier Alvarez Villaescusa**

Director y fundador de MCC  
Profesor Internacional Acreditado de Mindfulness y Compassion  
TT en MSC y Practicum en REBAP Internacional  
email: [javier@mindfulnesscanariascompassion.com](mailto:javier@mindfulnesscanariascompassion.com)  
tlf: 691 841 814