

Mindfulness y AutoCompasión

para el autocuidado y la autobondad

MARZO 2020



*Un programa diseñado para construir, cultivar y desarrollar
habilidades de autocuidado y bondad amorosa incondicional
hacia uno/a mismo/a*



PROGRAMA PRESENCIAL

Mindful Self-Compassion

MSC

Introducción

Mindfulness Canarias Compassion te plantea esta propuesta para cultivar la habilidad de la autocompasión o bondad amorosa incondicional hacia uno mismo.

Basado en la investigación innovadora de Kristin Neff y la experiencia clínica de Christopher Germer, el MSC enseña los principios básicos y prácticas que permiten a los participantes de los programas a responder a momentos difíciles en sus vidas con amabilidad, atención y comprensión, sanando la relación consigo mismas.

Mindful Self-Compassion o MSC contiene tres elementos claves como son Mindfulness, Humanidad Compartida y la Autocompasión, los tres actúan en sí mismos y entre ellos, funcionan juntos.

Mindfulness nos conecta al momento presente, dándonos cuenta de la experiencia de sufrimiento y aceptándola tal y como es.

La Humanidad Compartida nos permite abrirnos mentalmente y sintonizar con el sufrimiento humano para ser conscientes de que no sufrimos solos.

La Autocompasión surge para darnos a nosotros mismos el apoyo, el cuidado, la seguridad y la bondad amorosa que necesitamos en ese mismo instante.

Estos tres componentes al trabajar conjuntamente dan lugar a un estado de presencia atenta, compasiva, solidaria, contenta y pacífica.

Propósito de la formación

Las actividades de la formación incluyen meditaciones específicas, charlas cortas, ejercicios experienciales, compartir en grupo lo que se experimenta en los ejercicios y prácticas para casa.

El objetivo principal es que los participantes experimenten directamente la experiencia de la compasión hacia uno mismo y aprendan las prácticas para que las evoquen en su vida diaria.

Éste es un programa de entrenamiento de la compasión y no de mindfulness, aunque sea la atención plena un componente de la autocompasión. Tampoco es terapia y el énfasis está en construir recursos emocionales más que enfocarse en viejas heridas. El cambio positivo o transformación ocurrirá de manera natural, a medida que vayamos desarrollando la capacidad de estar con nosotros mismos de manera más amable y compasiva.

Se dice que “el amor revela todo lo es distinto a él”. Por ello puede que surgan algunas emociones difíciles al practicar la autocompasión y de ahí que el profesor esté comprometido en proporcionar un ambiente seguro y de apoyo, para que este proceso se desenvuelva, haciendo el viaje interesante y gozoso para todos.

¿Cómo funciona?

El cultivo de la compasión hacia uno mismo hace emerger la fortaleza interior para estar presentes con el sufrimiento y el valor de actuar con bondad, ternura y resiliencia previniendo el estrés, el burnout y la fatiga por compasión en cuidadores.

La autocompasión puede ser aprendida por cualquier persona, incluso aquellas que no recibieron suficiente afecto en la infancia o que se sienten incómodas cuando son bondadosas consigo mismas. Es una actitud valiente que nos protege



de ser dañados, incluyendo el daño que involuntariamente nos infligimos sobre nosotros mismos a través de la autocrítica, el aislamiento o el ensimismamiento obsesivo.

¿Para qué integrar Mindfulness?

Las investigaciones científicas y estudios apuntan a que el cultivo de la compasión es clave para nutrir la propia salud, bienestar y felicidad, sobre todo para quienes viven y/o trabajan en contacto directo en la vida cotidiana con el sufrimiento.

El entrenamiento en este programa aumenta la bondad amorosa o amor incondicional hacia uno mismo y la compasión hacia las demás personas, contribuyendo a la disminución de la ansiedad, la depresión y el estrés. Ayuda al mantenimiento de hábitos saludables como la dieta, el ejercicio y a tener relaciones personales más satisfactorias.



La autocompasión dirigida hacia uno mismo proporciona fuerza emocional, nos permite reconocer nuestros defectos, motivándonos a nosotros mismos con amabilidad, perdonándonos cuando sea necesario y ayudándonos a relacionarnos con las demás personas de una manera más natural, auténtica y genuina.

¿Cómo funciona?

El cultivo de la compasión hacia uno mismo hace emerger la fortaleza interior para estar presentes con el sufrimiento y el valor de actuar con bondad, ternura y resiliencia previniendo el distrés, el burnout y la fatiga por compasión en cuidadores.

La autocompasión puede ser aprendida por cualquier persona, incluso aquellas que no recibieron suficiente afecto en la infancia o que se sienten incómodas cuando son bondadosas consigo mismas.

Es una actitud valiente que nos protege de ser dañados, incluyendo el daño que involuntariamente nos infligimos sobre nosotros mismos a través de la autocrítica, el aislamiento o el ensimismamiento obsesivo.

¿Para qué integrar Mindfulness?

Las investigaciones científicas y estudios apuntan a que el cultivo de la compasión es clave para nutrir la propia salud, bienestar y felicidad, sobre todo para quienes viven y/o trabajan en contacto directo en la vida cotidiana con el sufrimiento.

El entrenamiento en este programa aumenta la bondad amorosa o amor incondicional hacia uno mismo y la compasión hacia las demás personas, contribuyendo a la disminución de la ansiedad, la depresión y el estrés. Ayuda al mantenimiento de hábitos saludables como la dieta, el ejercicio y a tener relaciones personales más satisfactorias.

La autocompasión dirigida hacia uno mismo proporciona fuerza emocional, nos permite reconocer nuestros defectos, motivándonos a nosotros mismos con amabilidad, perdonándonos cuando sea necesario y ayudándonos a relacionarnos con las demás personas de una manera más natural, auténtica y genuina.



Aprenderás a:

- Practicar autocompasión en la vida diaria.
- Comprender los beneficios con apoyo empírico de la autocompasión.
- Motivarse a uno mismo con bondad, en lugar de criticarse.
- Manejar emociones difíciles con facilidad.
- Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas.
- Manejar la fatiga del cuidador.
- Saborear la vida y cultivar la felicidad.

• ¿Qué meditaciones haremos?

- El tacto tranquilizador.
- La pausa para la autocompasión.
- La respiración afectuosa.
- Las Plantas de los pies.
- Mindfulness en la vida cotidiana.
- Autocompasión en la vida cotidiana.
- La bondad amorosa.
- Caminar compasivo.
- Ablanda, tranquiliza, permite.
- El amigo compasivo.
- Compasión y ecuanimidad.
- La escucha compasiva.
- Descubriendo la voz compasiva.

METODOLOGÍA

El programa consiste en 8 sesiones semanales de 3 horas cada una, además de una sesión de retiro de 3-4 horas en el mismo Centro Yoga Iturbi para profundizar en las prácticas meditativas de autocompasión.

Antes de registrarse los participantes deberían de planificar el asistir a todas las sesiones y un compromiso de práctica de mindfulness a autocompasión cada día durante el programa. No es necesaria experiencia previa en mindfulness o meditación para asistir al programa MSC.

Para garantizar la seguridad, se les solicitará a los participantes información previa cuando se inscriban en el programa.

PROGRAMACIÓN, HORARIOS Y CONCEPTOS CLAVES:

20 de MARZO, viernes de 18 a 20 horas.

Sesión informativa y esquema del curso.

3 de ABRIL, viernes de 18 a 21 horas.

Sesión 1. Descubriendo la Autocompasión Mindful

18 de ABRIL, sábado de 10:30 a 13:30 horas.

Sesión 2. Practicando Mindfulness.

24 de ABRIL, viernes de 18 a 21 horas.

Sesión 3. Practicando la Bondad Amorosa.

8 de MAYO, viernes de 18 a 21 horas.

Sesión 4. Descubriendo tu Voz Compasiva.

23 de MAYO, sábado de 10:30 a 13:30 horas.

Sesión 5. Viviendo Profundamente.

29 de MAYO, viernes de 18 a 21 horas.

Sesión R. RETIRO.

5 de JUNIO, viernes de 18 a 21 horas.

Sesión 6. Manejando Emociones Difíciles.

12 de JUNIO, viernes de 18 a 21 horas.

Sesión 7. Explorando Relaciones Desafiantes.

26 de JUNIO, viernes de 18 a 21 horas.

Sesión 8. Abrazando Tu Vida.

PROFESOR:

Javier Alvarez Villaescusa



CEO (fundador de Mindfulness Canarias Compassion & Mindful Business Club) y Teacher trainer en protocolos MSC, MBPM y MBSR/REBAP Internacional.

Docente colaborador de la Fundación Mapfre Guanarteme, Mieses Global Org, Teambuilders, Instituto Atlántico de Coaching y de los ODS de la Agenda 2030 de NNUU. Socio de AEMIND (Asociación Española de Mindfulness) y AJE (Asociación de Jóvenes Empresarios en Valencia y Las Palmas).

ASISTENTE:

Cristina Rocha Gómez



Delegada en península de Mindfulness Canarias Compassion.

Profesora acreditada de Mindfulness & Compassion por Respira Vida-BreathWorks.

Miembro internacional de la red de Mindfulness & Compassion acreditado por BreathWorks UK.

Psicóloga, terapeuta gestal, PNL y Formadora de formadores por “Escuelas Conscientes” de AEMIND (Asociación Española de Mindfulness). Creadora del Método MINDFULTOPÍA.

VALOR DE LA FORMACIÓN :

El valor de la formación es de 360€.

8 encuentros de 3 horas + retiro de 3-4 horas

(incluye manual y audios de las meditaciones para las prácticas en casa).

¡¡ IMPORTANTE !!

Este programa es de práctica para el profesor Javier Alvarez Villaescusa dentro de su itinerario formativo como Trained Teacher de MSC y de ahí que su **precio reducido y su valor total sea de 220€.**

Se ruega reserva de plaza antes del 24 de Marzo de 2020.

FORMA DE PAGO:

Cuenta Corriente n°. **1491 0001 22 2126845623**

IBAN: **ES1114910001222126845623**

Titular: Carlos Javier Alvarez Villaescusa

Concepto: MSC + Nombre y Apellidos

- Pensionistas, 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 aclaralo 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 y mirada Mindful.

Javier Alvarez Villaescusa

