



PROGRAMA MINDFULNESS y AUTOCOMPASION “MINDFULNESS & SELF-COMPASSION” FORMACION ON-LINE



“Para que alguien desarrolle una verdadera compasión hacia los demás, primero debe tener una base sobre la cual cultivar la compasión, y esa base es la capacidad de conectarse con los propios sentimientos y cuidar el propio bienestar....cuidar a los demás requiere cuidarse a uno mismo”

Tenzin Gyatso, el 14º Dalai Lama

Mindful Self-Compassion (MSC) es programa empírico de 8 semanas, diseñado para cultivar la compasión hacia los demás del mismo modo que hacia uno mismo. Basado en una investigación innovadora de Kristin Neff e integrado con la perspectiva clínica de Christopher Germer, MSC enseña principios y prácticas fundamentales que permiten a los participantes responder a las emociones difíciles con amabilidad y comprensión.

Esta formación es requisito imprescindible para cursar la formación de profesor en Mindfulness y Autocompasión MSC

Los tres componentes clave de la autocompasión son **la bondad, un sentido de humanidad compartida y una conciencia equilibrada y consciente**. La atención plena nos abre al momento presente, por lo que podemos aceptar nuestra experiencia con mayor facilidad. La humanidad compartida nos abre a los demás, para que sepamos que no estamos solos. La amabilidad amorosa abre nuestros corazones al sufrimiento, para que podamos acompañarnos en los momentos difíciles, darnos lo que necesitamos. Juntos comprenden un estado de presencia cálida y conectada durante las dificultades de nuestras vidas.

Cualquiera puede aprender la autocompasión, incluso aquellos que no recibieron suficiente afecto en la infancia o que se sienten incómodos cuando son cordiales y amables consigo mismos. Es una actitud valiente que se enfrenta al daño, incluido el daño que nos infligimos a nosotros mismos a través de la autocritica, la negación o la auto-absorción.

DIRIGIDO A cualquier persona que quiera profundizar en la práctica de la autocompasión: profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas. Se entrega certificado a la finalización completa de las sesiones solo si se cumple con la asistencia a los ocho días lectivos. No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para la realización del curso.

La autocompasión proporciona fortaleza emocional y resiliencia, lo que nos permite admitir nuestras deficiencias, perdonarnos, motivarnos con amabilidad, cuidar a los demás y ser completamente humanos.

La investigación en rápida expansión demuestra claramente que la autocompasión está relacionada con el bienestar emocional, la disminución de la ansiedad y la depresión, el mantenimiento de hábitos saludables como la dieta y el ejercicio, y las relaciones personales más satisfactorias

En este programa, aprenderás:

- Cómo dejar de ser tan duro contigo mismo
- Cómo manejar las emociones difíciles con mayor facilidad.
- Cómo motivarte con ánimo y no con crítica.
- Cómo transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas.
- Prácticas de atención plena y autocompasión para el hogar y la vida cotidiana.
- La teoría y la investigación detrás de la autocompasión consciente
- Cómo convertirte en tu mejor maestro.

Fechas de impartición del Programa: 8 sesiones de programa y 1 sesión de retiro.

FECHAS: 18, 25, de noviembre. 2, 9, 16 y 23 de diciembre. 13, 20 y 27 de enero de 2020. De 17.30 a 19:30 horas.

Impartido por:

José Javier García Campayo Javier Garcia Campayo. Médico psiquiatra y psicoterapeuta. Hospital Universitario Miguel Servet y Universidad de Zaragoza. Email: jgarcamp@gmail.com. Página web: www.webmindfulness.com

Curriculum vitae y experiencia docente:

Doctor en Medicina por la Universidad de Zaragoza y realizó la especialidad de psiquiatría en el hospital Clínico de Zaragoza. Realizó estancias en la Universidad de Manchester, Gran Bretaña en Psiquiatría de enlace y Psicósomática y en la Universidad McGill, Montreal, Canadá, en Psiquiatría Cultural y Trastornos somatomorfos. Es Profesor Asociado de psiquiatría en la Universidad de Zaragoza desde el año 2000 y acreditado como Profesor Titular desde 2011. Actualmente es investigador principal del Grupo de Aragón de la Red de Investigación en Atención primaria (REDIAPP) del Instituto Carlos III y del Grupo de Investigación en Atención Primaria reconocido por el Gobierno de Aragón. Ha escrito más de 150 artículos de impacto, 10 libros y más de 20 capítulos sobre temas psiquiátricos, incluyendo mindfulness. Es ponente habitual en congresos nacionales e internacionales de la disciplina.

Virginia Gasion Royo. Psicoterapeuta especializada en somatización, dolor crónico. Trained MSC Teacher, Profesora del Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza, instructora de Mindfulness y Compasión. Forma parte del Grupo de investigación de Mindfulness y Compasión de la Universidad de Zaragoza investiga en temas relacionados con bienestar, organizaciones, fibromialgia, dolor crónico y SFC. Master en pedagogía sistémica Univ. Cudec. Master en Coaching Instituto Gestalt. Master en PNL Universidad California. Estudiante de Psicología.

Email: virginia.gasion@gmail.com

Coste de la formación:

Inscripción: el coste de la formación es de 300 euros. Precio oficial MSC.

Se facilitará un manual del programa, con las prácticas, enseñanzas y audios.

Al finalizar la formación, se proporcionará un título acreditado por del Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza necesario, para poder acceder a la formación de profesor del Programa MSC de Mindfulness y autocompasión, de la Universidad de San Diego (California). Contacto: virginia.gasion@gmail.com