Directora

Carlota Martín Sanz
Psicóloga sanitaria en UNINPSI y docente, experta en terapia humanista y terapia focalizada en la emoción. Ha impartido formación en manejo de emociones en crisis para profesionales sanitarios.

Ponentes

Carlota Martín Sanz
Coordinadora del programa formativo

María García Otero
Psicóloga sanitaria y Especialista en Terapia Focalizada en la emoción.
Teacher certificada por el Center for Mindful Self Compassion

Lugar de impartición

En la sede de la organización UNINPSI
C/ Mateo Inurria, 37 - 28036 Madrid

Fechas y precio

Sesiones semanales: viernes de 17:00 a 19:00 h
Retiro: sábado de 10:00 a 14:00 h

El precio total del curso será de 350€ (280€ estudiantes) (*)

(*) Estudiantes menores de 28 años matriculados en grado o postgrado universitario.

Más información e inscripciones

*La inscripción se realizará a través del portal de Cursos de la UNINPSI

https://www.comillas.edu/uninpsi/cursos

COMILLAS CIHS
UNINPSI
UNIDAD CLÍNICA DE PSICOLOGÍA

cmsc TRAINED · TEACHER ·

COMILLAS CIHS
UNINPSI
UNIDAD CLÍNICA DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA

MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN /MSC

El Programa de MSC es una poderosa herramienta terapéutica que ofrece un espacio vivencial en el que trabajar en uno mismo para mejorar el bienestar personal, disminuir el estrés, y aprender una nueva forma de tratar con uno mismo. A la vez este programa, ofrece una gran cantidad de herramientas para poner en práctica en la vida diaria, y también para poder utilizarlo en el contexto sanitario. MSC combina las habilidades de mindfulness, atención plena y autocompasión, proporcionando una potente herramienta para la resiliencia emocional.

¿A quién va dirigido?

- Población general que desee mejorar la relación consigo mismo.
- Pacientes de procesos psicoterapéuticos que quieran complementar su trabajo terapéutico.
- Profesionales de la salud, que deseen tanto mejorar personalmente como aprender herramientas para aplicar en su trabajo.
- Cualquier persona que desee crecer a nivel personal y alcanzar un mayor bienestar en su día a día.

* Titulación previa requerida para acceder al título: ninguna.

* Criterios de exclusión: Patología mental severa, trauma severo o agudo.

Objetivos

- Mejorar la relación con uno mismo.
- Aprender a manejar emociones conflictivas con mayor facilidad.
- Aprender a motivarte de una manera compasiva en vez de hacerlo desde una autocrítica dura.
- Descubrir cómo transformar las relaciones difíciles, hacia otras más sanas.
- Aprender la investigación detrás de mindfulness y autocompasión.
- Aprender herramientas para trabajar tanto con uno mismo como con futuros pacientes o alumnos.
- Aportar datos científicos relevantes de la eficacia del entrenamiento en mindfulness y autocompasión Y la relación con la disminución del estrés, la ansiedad y la autocrítica. Y la mejora en el bienestar, la regulación emocional, la compasión y autocompasión y la empatía.

Contenido del curso

1 SEMANA / 4 octubre 2024
Introducción a la autocompasión

2 SEMANA / 11 octubre 2024
Practicando Mindfulness

3 SEMANA / 18 octubre 2024
Practicando la bondad amorosa

4 SEMANA / 25 octubre 2024
Descubriendo tu voz compasiva

5 SEMANA / 8 noviembre 2024
Viviendo profundamente

SESIÓN DE RETIRO / Sábado 16 noviembre 2024
En espacio natural abierto en las inmediaciones de UNINPSI

6 SEMANA / 22 noviembre 2024
Encontrándose con emociones difíciles

7 SEMANA / 29 noviembre 2024
Explorando relaciones difíciles

8 SEMANA / 13 diciembre 2024
Abrazando tu vida

Metodología

Modalidad presencial. Temario, Softlanding, Ejercicios y Prácticas

Formato: 20 horas (2 cts)