

ENTRENAMIENTO EN LA MENTE COMPASIVA / COMPASSIONATE MIND TRAINING (CMT)

Un programa de formación experiencial dirigido a profesionales sanitarios, de la educación y personas interesadas en cultivar el autocuidado y la compasión.

20 HORAS - ONLINE VIA ZOOM

3ª Edición

INICIO: miércoles 18 de octubre de 2023



ACERCA DE ESTA FORMACIÓN

El curso "Entrenamiento en la Mente Compasiva", creado por el Dr. Chris Irons y el Dr. Charlie Heriot-Maitland, constituye una adaptación innovadora de la Terapia Centrada en la Compasión, instituida por el Dr. Paul Gilbert.

El curso, con una duración de 8 sesiones, se dirige al aprendizaje y desarrollo de la mente compasiva, teniendo en cuenta que sólo desde la "mente compasiva" es posible:

- Responder de forma más equilibrada a los múltiples bucles mentales, a los diferentes estados emocionales (miedo, ansiedad, enfado, culpa, vergüenza, etc.), así como a las distintas manifestaciones de la auto-critica;
- Convertirnos en personas más amables y compasivas, tanto hacia nosotros mismos como hacia los demás;
- Disfrutar de mayor bienestar físico y emocional.

En este sentido, este curso te puede ser útil y beneficioso:

- Si tiendes o sueles criticarte habitualmente, cuando cometes un error;
- Si te tratas con mayor dureza que a tus amigo/as o personas queridas;
- Si te resulta difícil cuidarte, cuando tienes problemas;
- Si te cuesta permitir que otros, se ocupen de ti, en los momentos difíciles.

Cada sesión incluye enseñanza, junto con ejercicios y prácticas experienciales (mindfulness, recuerdo, imaginación, mente compasiva y desarrollo de habilidades), debate en grupo, videos y trabajo escrito. Se enviará el material tras cada sesión para poder practicar entre sesiones.



QUÉ APRENDERÁS

Durante el curso, los participantes aprenderán:

- Cómo nuestras mentes son naturalmente susceptibles a verse capturadas por un círculo vicioso: pensamiento-emoción, negativo.
- Acerca del modelo de los “Tres sistemas emocionales” y cómo muchos de nosotros puede atascarse en un desequilibrio emocional.
- Qué es la compasión, qué atributos ayudan a facilitarla, que puede bloquearla, y cómo podemos entrenar a nuestra mente en ello.
- La compasión puede venir de tres maneras diferentes: hacia otros (compasión para los demás), de otros (compasión de los demás), y hacia nosotros mismos (autocompasión)
- Desarrollo de habilidades para equilibrar las emociones, desarrollando habilidades de Mindfulness y Compasión.

Los participantes tendrán la oportunidad de desarrollar habilidades centradas en:

- Mindfulness: experimentaremos el poder de la atención y de la toma de conciencia, y practicaremos una variedad de ejercicios de Mindfulness que pueden ayudar a las personas a desarrollar su estabilidad atencional.
- Respiración: practicaremos como ciertos tipos de ritmos de respiración ayudan a relajar y calmar a nuestro cuerpo, y consecuentemente nuestra mente.
- Compasión: exploraremos cómo desarrollar nuestra “mente compasiva”, a través de una variedad de ejercicios, incluyendo los que implican: recuerdos, imaginación, personificación, emoción y pensamiento.



PROGRAMA

Sesión 1. ¿Por qué necesitamos compasión? Porque todos tenemos cerebros complicados

El objetivo de esta sesión se centra en perfilar el concepto de compasión, y establecer los cimientos sobre los que descansa la necesidad de la compasión: la dificultad y dureza de la vida, el diseño y complejidad de nuestro cerebro, así como la naturaleza rebelde y el funcionamiento "circular" de nuestra mente.

En este sentido, las prácticas de esta sesión se relacionan con el desarrollo y cultivo del significado de la compasión, la identificación de los bucles de la mente y la aplicación de mindfulness a aspectos relacionados, tanto con el mundo exterior como interior.

Sesión 2. Comprendiendo nuestros motivos y emociones

En esta sesión se presenta un análisis evolutivo funcional de las emociones, a través del modelo de los tres círculos de Gilbert. Se exploran los diferentes sistemas de regulación de nuestros motivos y emociones, concediendo especial atención al sistema que aporta calma, seguridad y equilibrio a nuestras vidas.

Así, las prácticas de esta sesión se dirigen a activar y desarrollar el sistema de calma y equilibrio, utilizando para ello ejercicios de respiración e imaginación.

Sesión 3. Desarrollando nuestro yo compasivo

Tras explorar las diferentes partes de uno/a mismo/a (ansiosa, enfadada, triste y crítica), el objetivo fundamental de esta sesión es desarrollar la versión particular de nosotros/as mismo/as, que: a) posee cualidades y atributos únicos del yo compasivo; y b) posibilita la motivación y configuración de una mente compasiva.

Las prácticas de esta sesión se dirigen a recordar e imaginar las cualidades genuinas, pensamientos, valores y conductas de un ser compasivo, así como a explorar las metas, propósitos, habilidades, fortalezas y características del yo compasivo ideal.



Sesión 4. Desarrollando tu Yo Compasivo. La compasión fluyendo hacia fuera

Esta esta sesión se consideran las cualidades y atributos únicos y genuinos del yo compasivo ideal (sabiduría, fuerza y compromiso con el cuidado), así como el flujo de la compasión dirigida hacia los demás, junto con sus posibles miedos, bloqueos y resistencias.

Las prácticas de esta sesión se dedican a dirigir las cualidades y atributos únicos y genuinos de nuestro yo compasivo hacia los demás, siendo especialmente conscientes de los aspectos que pueden bloquear este flujo de compasión.

Sesión 5. Apertura a la compasión de los demás

Partiendo de las cualidades y atributos genuinos de la figura compasiva ideal, esta sesión se dedica a considerar la recepción de la compasión por parte de los demás, así como los miedos, resistencias y bloqueos que puedan influir y limitar este flujo de compasión.

A través de la imaginación de las cualidades genuinas del yo compasivo, las prácticas de esta sesión se orientan a desarrollar y cultivar el flujo de la compasión centrado en recibir la compasión de los demás. Se incluyen ejercicios destinados a recordar la compasión recibida en el pasado, así como a explorar lo que podría ayudarnos o facilitarnos la recepción de la compasión por parte de los demás.

Sesión 6. Autocompasión

Esta sesión se dirige a explorar la auto-compasión, los posibles bloqueos, miedos y resistencias, así como la expresión, a través de diferentes vías, de este flujo de compasión dirigida hacia uno/a mismo/a.

Las prácticas de esta sesión incluyen: a) el desarrollo y cultivo del yo compasivo a través de la imaginación y de la escritura de una carta compasiva dirigida hacia uno/a mismo/a; y b) la toma de conciencia y reflexión sobre los miedos, bloqueos y resistencias que experimentamos para poder dirigir el flujo de la compasión hacia nosotros/as mismo/as, es decir, para practicar la auto-compasión.



Sesión 7. Desarrollando una mente compasiva – Trabajando con la autocrítica

El objetivo de esta sesión es cultivar y desarrollar la sabiduría compasiva que existe detrás de cualquier dificultad. Para ello, resulta fundamental convertir o transformar el estado habitual de nuestra mente (centrada en la amenaza), caracterizada por la auto-crítica frecuente basada en la vergüenza, en sabiduría compasiva.

Las prácticas de esta sesión, a través del trabajo con la imaginación, se centran en: a) la identificación de las características que adopta nuestra auto-crítica; y b) ejercitar, desarrollar y aplicar la compasión para nuestra auto-crítica mediante la aplicación de estrategias de auto-corrección compasiva.

Sesión 8. Desarrollando una mente compasiva – Trabajando con las múltiples partes de nosotros/as mismos

Esta última sesión se dirige a explorar la forma en que, las diferentes partes de nuestra mente y nuestro yo (enfadado, triste, ansioso, compasivo), responde ante los conflictos y dificultades de la vida. La sesión finaliza con mirada dirigida hacia nuestra intención compasiva en el futuro.

Partiendo de toma de conciencia sobre los sentimientos experimentados y el aprendizaje adquirido durante el curso, las prácticas de esta sesión se centran en reflexionar sobre la posibilidad de tener en cuenta las diferentes partes de nuestra mente y nuestro yo, en situaciones actuales o que puedan presentarse en nuestra vida.



EFECTOS BENEFICIOSOS DEL CURSO

Entre los efectos beneficiosos del curso de 8 semanas de Entrenamiento en la Mente Compasiva, dirigido al público general, cabe destacar (Irons y Heriot-Maitland, 2020)*:

1. Mejora significativa en la auto-compasión. Concretamente en:

- Bondad hacia uno/a mismo/a;
- Sentimientos de humanidad compartida;
- Mindfulness;
- Capacidad para comprometerse con el propio malestar/sufrimiento; y
- Sensación de ser capaz de aliviar el propio malestar/sufrimiento.

1. Reducción significativa de la ansiedad y evitación relacionada con el apego. En este sentido, el curso favorece un apego más seguro.

2. Reducción significativa de diferentes tipos de auto-crítica.

3. Mejora del malestar psicológico (depresión y síntomas de estrés) e incremento del bienestar psicológico.

4. Mejora significativa en la capacidad para comprometerse con el sufrimiento de otras personas.

5. Mejora significativa en la consideración de que, otras personas están motivadas para tomar medidas, que alivien nuestro malestar.

La consideración conjunta de estos resultados pone de manifiesto que, el curso evidencia ser una estrategia y práctica fundamental para incrementar el bienestar psicológico y responder de forma más útil, saludable y compasiva, en diferentes grupos de población.

*Irons, C., & Heriot-Maitland, C. (2021). Compassionate Mind Training: An 8-week group for the general public. *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice*, 94(3), 443-463.



INFORMACIÓN PRÁCTICA

Dirigido a:

Personas que quieran profundizar en la práctica de la autocompasión: Profesionales de la salud, educación y otras personas interesadas. Se entrega certificado a la finalización completa de las sesiones. Es necesaria la asistencia a las ocho sesiones formativas. No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para la realización del curso.

Inversión:

Precio: 290€

Inscripciones realizadas antes del 18 de septiembre: 250€

Transferencia: Openbank: IBAN ES33 0073 0100 5705 0623 7480.

Adjunta el justificante de pago al email:

info@compassionatemind.es indicando en el concepto tu nombre + "CMT"

Calendario:

(Hora de España UTC+2):

Miércoles de 17.30 a 20:00. Cada sesión consta de 2 horas y media de duración.

18, 25 de octubre

8, 15, 22, 29 de noviembre

13 y 20 de diciembre, de 2023

Este taller será de 20 horas lectivas y recibirás un certificado de asistencia.

Las clases serán a través de Zoom y enviaremos todas las instrucciones para unirse una semana antes del curso. Se facilitará una grabación transitoria de la clase a las personas que no puedan asistir a alguna sesión.



CompassionateMind
SSAFA

PROFESORADO



CONSTANZA CALATAYUD MIÑANA

Profesora Titular de Psicología Básica de la Universidad de Valencia.
Formadora experimentada en Mindfulness y Compasión.



ISABEL RUBIÓ GAVIDIA

Psicóloga General Sanitaria
PG Cert in Compassion Focused Therapy
por la Universidad de Derby (UK)

TESTIMONIOS/OPINIONES

“Me ha encantado conocer los sistemas de amenaza, logro y calma” LP

“He conseguido abrir un poquito mi coraza a sentir, aunque el curso no ha sido mi prioridad y por eso quizás no he extraído el máximo de él pero la semilla de la compasión y del mindfulness ya está plantada” JS

“Me ha ayudado a estar más presente con los otros y a empezar a dar compasión a mi autocrítica. Ha sido el gran descubrimiento. Estoy muy contenta y agradecida” AS

“Muchas gracias por ayudarme a descubrir que hay formas de ayudarme a aliviar el sufrimiento, reconociendo a la autocrítica y ver cómo puede ayudarme, pero acompañada de la compasión para gestionar las emociones. Gracias por esta oportunidad y veo que hay un gran camino de práctica compasiva por delante :) Gracias Isabel, Constanza y a todo el grupo. He aprendido mucho y espero seguir aprendiendo con vosotros/as en el futuro” NC



Compassionate Mind
ESPAÑA