

Psicología

Curso MSC - MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN

PSICOLOGÍA

Presentación

Mindfulness es el primer paso hacia la sanación emocional, permitiéndonos desarrollar la capacidad de reconocer nuestros pensamientos y sentimientos difíciles (miedo ira, tristeza y frustración) acercándonos con una actitud de curiosidad y aceptación. La autocompasión es la habilidad de acoger estas emociones y pensamientos difíciles con cuidado, amor y comprensión para poder calmarnos y consolarnos cuando estamos experimentando malestar, en vez de criticarnos o aislarnos, convirtiéndonos en nuestros mejores amigos.

Este curso, sigue fielmente el modelo original del programa MSC (Mindful Self-Compassion) recientemente creado por el Dr. Christopher Germer, PhD, líder mundial en la integración de mindfulness y psicoterapia y Kristin Neff, PhD, investigadora pionera en el campo de la autocompasión.

El curso MSC combina las capacidades de mindfulness y autocompasión, ofreciendo a los participantes una herramienta para el desarrollo del bienestar emocional, la confianza, la resiliencia y el mejoramiento de las relaciones.

No se trata de un proceso terapéutico, es un programa de entrenamiento validado científicamente, en el cual obtendrán herramientas para aprender a cultivar una amistad incondicional con nosotros mismos ante las adversidades de la vida diaria. El cambio ocurre naturalmente a medida que se va desarrollando la capacidad de tratarnos de una forma más amable y compasiva.

Las investigaciones científicas demuestran que el entrenamiento en este programa aumenta el amor hacia uno mismo, la compasión hacia los demás, disminuye la ansiedad, depresión y estrés, y ayuda al mantenimiento de hábitos saludables como dieta, ejercicio y a tener relaciones personales satisfactorias.

Objetivo

Aprender principios básicos y prácticos de mindfulness y autocompasión que permiten a los participantes responder a las situaciones difíciles de la vida diaria con coraje, confianza y entendimiento.

Objetivos específicos

- Tratarse a sí mismo con amor y comprensión.
- Transformar las emociones difíciles con facilidad.
- Motivarse a sí mismo dándose ánimo en lugar de criticarse.
- Desarrollar confianza y seguridad en uno mismo.
- Manejar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas.
- Llegar a ser el mejor amigo de uno mismo.
- Saborear la vida y cultivar la felicidad.
- Comprender la teoría y parte de la investigación que están detrás de la autocompasión.

Contenido

Sesión 1: Descubriendo la autocompasión.

Sesión 2: Practicando mindfulness.

Sesión 3: Despertando la bondad amorosa.

Sesión 4: Desarrollando tu voz compasiva.

Sesión 5: Nutriendo la compasión hacia los demás.

Sesión 6: Sesión de práctica intensiva. Esta sesión tendrá un horario de 8:00 a.m. a 12:00 p.m.

Sesión 7: Manejando emociones difíciles.

Sesión 8: Explorando relaciones desafiantes.

Sesión 9: Cultivando felicidad y gratitud.

Metodología

El curso MSC es un programa de entrenamiento que consta de 8 sesiones semanales de 3 horas cada una, además de una sesión de práctica intensiva de 4 horas. Las actividades del programa incluyen meditaciones específicas, charlas cortas, ejercicios experienciales, compartir en grupo las experiencias en los ejercicios y tareas para el hogar.

Los participantes deben asistir a cada sesión y practicar mindfulness y autocompasión por lo menos 30 minutos al día durante todo el curso, para garantizar la efectividad del mismo.

Se acompaña con el apoyo de material didáctico como entrega de un manual y grabaciones de audio con ejercicios guiados de mindfulness y autocompasión.

Profesor

Luz Helena Uribe Suárez

Psicóloga de la Universidad de Los Andes y Especialista en Gerencia de Recursos Humanos de la Universidad Externado de Colombia. Teacher Trainee certificada y autorizada para enseñar el programa MSC por el Center for Mindful Self-Compassion de la Universidad de California en San Diego (UCSD) y la Asociación Española de Mindfulness y Compasión (AEMIND). Ha realizado en España y México entrenamientos intensivos de Mindfulness y Autocompasión con líderes mundiales como Christopher Germer, Beth Mulligan, Christine Brahler, Marta Alonso y Valentin Mendez entre otros. Desde hace 6 años viene aplicando en grupos y empresas la práctica de Mindfulness, cocreando el Programa de Entrenamiento PEM de Mindfulness Consulting para personas y organizaciones.

Camilo Hidalgo Urrea

Psicólogo clínico y organizacional de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz, enfocado en implementar Terapias Cognitivo-Conductuales de Tercera Generación basadas en Mindfulness, especialmente ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso) en adultos. Teacher Trainee certificado y autorizado para enseñar el programa MSC por el Center for Mindful Self-Compassion de la Universidad de California en San Diego (UCSD) y la Asociación Española de Mindfulness y Compasión (AEMIND). Ha realizado en España y México entrenamientos intensivos de Mindfulness y Autocompasión con líderes mundiales como Christopher Germer, Beth Mulligan, Christine Brahler, Marta Alonso y Valentin Mendez entre otros. Desde hace 6 años viene aplicando en grupos y empresas la práctica de Mindfulness, cocreando el Programa de Entrenamiento PEM de Mindfulness Consulting para personas y organizaciones.

Eventualmente la Universidad de los Andes puede verse obligada por casos de fuerza mayor a cambiar los profesores presentados en este documento

Dirigido a

Este Curso está dirigido a todas las personas que deseen aprender acerca de la práctica de mindfulness y autocompasión.

Duración, horario, lugar

Fecha: 4 de agosto al 6 de octubre de 2018

Horario: Sábado 9:00 a.m. a 12:00 p.m. El sábado 15 de septiembre el horario será de 8:00 a.m. a 12:00 p.m. El sábado 18 de agosto no habrá clase.

Duración: 9 semanas - 28 horas

Lugar: Universidad de los Andes - Sede Norte

Inversión

\$1.512.000 hasta el 19 de julio de 2018

\$1.663.200 hasta el 31 de julio de 2018

Consulte nuestra política de descuentos.

Certificado

La Universidad de los Andes otorgará un certificado de asistencia, a los participantes que cumplan con los requisitos académicos definidos por el Departamento de Psicología y hayan cursado como mínimo el 85% de horas programadas.

Modalidades de pago

- Pago electrónico¹
- Pago en efectivo o cheque²
- Crédito educativo Banco Pichincha³
- Pago con tarjeta débito o crédito en la oficina de Educación Continuada
- Carta de Compromiso de la empresa⁴

1. Para realizar pago electrónico haga clic aquí o diríjase a nuestra página web <http://educacioncontinuada.uniandes.edu.co>, seleccione el curso de su interés y siga las instrucciones. En caso de cualquier inquietud, por favor comuníquese al 332 43 63 o envíenos un correo a educacion.continuada@uniandes.edu.co.
2. Para realizar pagos en efectivo o cheque es necesario expedir una factura con la cual puede dirigirse a cualquier sucursal del Banco de Bogotá o Banco Itaú a realizar la transacción. Para descargar este documento haga clic aquí o diríjase a nuestra página web <http://educacioncontinuada.uniandes.edu.co>, seleccione el curso de su interés y siga las instrucciones. En caso de cualquier inquietud, por favor comuníquese al 332 43 63 o envíenos un correo a educacion.continuada@uniandes.edu.co.
3. Para más información haga clic aquí. En caso de cualquier inquietud, por favor comuníquese al 332 43 63 o envíenos un correo a educacion.continuada@uniandes.edu.co.
4. Carta de la entidad en la que solicita su inscripción y se compromete a realizar el pago correspondiente, a favor de la Universidad garantizando su participación. Por favor tenga en cuenta las siguientes recomendaciones: La carta debe enviarse en papelería oficial de la entidad con el Número de Identificación Tributaria (NIT), la dirección, correo electrónico y número telefónico; la carta debe ser firmada por la persona facultada para autorizar el pago; la Universidad confirmará con la entidad la inscripción de sus funcionarios y expedirá la factura de pago; la no asistencia de las personas inscritas, no exime a la entidad de la responsabilidad del pago. Para ver el modelo de carta haga clic aquí. En caso de cualquier inquietud, por favor comuníquese al 332 43 63 o envíenos un correo a educacion.continuada@uniandes.edu.co.

Notas

Eventualmente la Universidad puede verse obligada, por causas de fuerza mayor a cambiar sus profesores o cancelar el curso. En este caso el participante podrá optar por la devolución de su dinero o reinvertirlo en otro curso de Educación Continuada que se ofrezca en ese momento, asumiendo la diferencia si la hubiere.

Mayores Informes

Dirección de Educación Continuada
Edificio Aulas, Cra. 1ª No. 19 - 27 Oficina AU 110
<http://educacioncontinuada.uniandes.edu.co>
E-mail: educacion.continuada@uniandes.edu.co

Tel Directo: (57-1) 3324363 Tels.: (57-1) 339 4949 / 99, Ext. 2204