



atenció, formació i investigació psicosocials

Formación online

## Programa Entrenamiento en la Mente Compasiva (Compassionate Mind Training - CMT) 8 semanas

### Introducción

---

El programa de **Entrenamiento en la Mente Compasiva** está diseñado para desarrollar habilidades de autocuidado y cuidado de los demás desde la perspectiva de la psicología de la compasión, basándose en la Terapia Centrada en la Compasión (CFT), del profesor Paul Gilbert.

Durante este innovador curso de 8 semanas, se guiará a las personas participantes en el aprendizaje de cómo desarrollar sus "mentes compasivas". Cada sesión incluirá una mezcla de contenido psico-educativo, ejercicios y prácticas experimentales (por ejemplo, atención plena, imágenes, desarrollo de habilidades mentales compasivas), discusión en grupo, videos y trabajo escrito. A medida que avanzan las sesiones, las personas participantes aprenderán cómo desarrollar y acceder a sus 'mentes compasivas', y cómo pueden usar esto para reducir la autocrítica, equilibrar las emociones negativas fuertes (p. ej. Ira, ansiedad, vergüenza) y volverse más compasivos con ellos mismos y otras personas.

### Objetivos

---

Durante el curso, los participantes aprenderán:

- Cómo nuestras mentes son naturalmente susceptibles de quedar atrapadas en "bucles" de pensamientos y emociones negativos
- Sobre el modelo de los "tres sistemas emocionales" y cuántos de nosotros podemos quedarnos atrapados en un desequilibrio emocional
- Qué es la compasión, qué atributos ayudan a facilitarla, qué puede bloquearla y cómo podemos entrenar nuestras mentes en ella
- Que la compasión puede venir en tres "flujos" diferentes: hacia los demás (compasión por los demás), desde los demás (compasión por los demás) y hacia nosotros mismos (autocompasión)
- Desarrollar habilidades para equilibrar sus emociones desarrollando habilidades de atención plena y compasión.

Las personas participantes tendrán la oportunidad de desarrollar habilidades en:

- **Mindfulness:** exploraremos el poder de la atención y la conciencia, y practicaremos una variedad de ejercicios de mindfulness que pueden ayudar a las personas a desarrollar una mayor estabilidad de la atención.
- **Respiración:** practicar cómo ciertos tipos de ritmo respiratorio ayudan a calmar el cuerpo y, en consecuencia, la mente.
- **Compasión:** exploraremos cómo desarrollar su "mente compasiva" a través de una variedad de prácticas, incluidas las que involucran memoria, imágenes, acción incorporada, emoción y pensamiento.

### Calendario y horarios

---

La formación consta de **8 sesiones**, la primera empieza el día **04 de mayo** y la última termina el **22 de junio**. Las sesiones se harán los **martes** en horario de mañana, **de 10h a 12.30**.

### Precio y formato

---

El precio del curso es de **200€ hasta el 31/03/2021** y posterior a esa fecha tendrá un precio de **250€**. Se requiere de inscripción a través del siguiente [enlace](#) y posterior pago por transferencia bancaria.

Las sesiones se harán en formato online a través de la plataforma Zoom.



## Instructor del curso

---

**Álvaro Ponce Antezana** es Doctor en Psicología Social por la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) y Máster en Psicoterapia Cognitiva Social por la Universidad de Barcelona (UB). Socio fundador de la Asociación CONEXUS.

Se ha formado en **Mindfulness: Mindfulness en la práctica clínica**: Especialización avanzada en psicoterapia basada en Mindfulness en la Asociación Española de Mindfulness y Compasión AEMIND, Formación acreditada por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias del Sistema Nacional de Salud de España; **Formación Mindfulness Based Emotional Balance MBEB** con **Dr. Gonzalo Brito**; **Formación Mindfulness-Based Compassionate Living MBCL** con **Dhr. H. Van den Brink** y **Dhr. F. Koster**; **Entrenamiento Esencial en Compasión. Fundamentos CCT** con **Dr. Geshe Thupten Jinpa & Dr. Gonzalo Brito**.

Y en **Terapia Centrada en la Compasión (CFT)**: Se ha formado en **Terapia Centrada en la Compasión (Compassion Focused Therapy)** con el **Dr. Paul Gilbert** (Universidad de Derby UK y AEMIND) y es **Instructor autorizado de Compassionate Mind Training (CMT)** bajo la *formación y supervisión* de **Chris Irons** (Balance Minds UK).

Actualmente trabaja como psicólogo general sanitario, supervisor, formador e investigador en la Asociación Conexus.

## Contenido

---

### **Semana 1 - ¿Por qué necesitamos compasión? Porque tenemos cerebros complicados**

Esta primera sesión se centra en dar a conocer el funcionamiento de nuestros "cerebros complicados" y sus bucles sufrientes.

### **Semana 2 - Comprender nuestras motivaciones y emociones**

En esta sesión los participantes aprenden a reconocer los tres sistemas de regulación emocional (amenaza y protección; logro y búsqueda de recursos; calma y afiliación) utilizamos este marco comprensivo para generar estrategias efectivas de autocuidado y cuidado emocional de los demás.

### **Semana 3 - Desarrollando nuestro yo compasivo**

La tercera sesión del programa se centra en el reconocimiento de los "múltiples yoes" y en el desarrollo del Yo Compasivo.

### **Semana 4 - Desarrollando nuestro yo compasivo - La compasión que fluye hacia los otros**

La cuarta sesión del programa se enfoca en el desarrollo del yo compasivo y el flujo de la compasión desde uno hacia los otros. También comprendemos los miedos, bloqueos y resistencias a ofrecer compasión a los otros y cómo trabajar con ellos.

### **Semana 5 - Abrirse a recibir compasión de los demás**

La quinta sesión del programa se centra en la práctica del ideal compasivo, el flujo de la compasión desde los otros hacia uno y aprender a pedir y recibir apoyo de los demás. También comprendemos los miedos, bloqueos y resistencias a recibir empatía, apoyo y compasión.

### **Semana 6 - Auto-compasión**

Esta sesión se centra en el desarrollo del flujo de la compasión hacia uno mismo. También comprendemos los miedos, bloqueos y resistencias a darse apoyo a uno mismo en momentos de dificultad y cómo trabajar con ellos.

### **Semana 7 - Trabajando con la autocrítica**

Esta sesión se centra en el trabajo con la voz autocrítica. Realizamos el análisis funcional del crítico interno para comprender la intención de la crítica y cuáles son maneras más sanas y constructivas de apoyarse a uno mismo para desarrollarse en la dirección que uno desea.



### **Semana 8 - reconociendo el funcionamiento de los múltiples Yoes**

Esta sesión final está centrada en trabajo con los múltiples yoes (yo enojado, yo triste, yo ansioso y yo compasivo) y la integración de los contenidos del programa.

Como parte del curso las personas participantes deberán realizar prácticas entre cada sesión, para ello **recibirá archivos de audio (MP3) y documentos de material escrito especialmente diseñado** para desarrollar en casa estas prácticas experienciales.

Este programa de entrenamiento de la mente compasiva está adaptado del trabajo innovador del psicólogo de renombre internacional y creador de la Terapia Centrada en la Compasión (CFT), el profesor **Paul Gilbert**, por parte de los doctores **Dr. Chris Irons** y **Dr. Charlie Heriot -Maitland** del Balanced Minds, UK (<https://balancedminds.com>), que tienen más de 25 años de experiencia trabajando en el campo de la compasión, la vergüenza y la autocrítica, y que han trabajado muchos años en estrecha colaboración con el profesor Gilbert.

Este programa ha sido traducido y adaptado a este proyecto por el **Dr. Álvaro Ponce** de la Asociación Conexus, quién es instructor autorizado del programa y se ha formado bajo la supervisión del **Dr. Chris Irons**.