



Qi
TU SALUD MENTAL ES IMPORTANTE
COMPASIÓN PARA AHORA Y PARA MAÑANA
2ª EDICIÓN

JULIO
Jueves: 2,9,16,23,30
Horario: 18.00 a 20.30

5 sesiones para aprender a regular la ansiedad, la preocupación y la desmotivación.
Sesiones en directo



INFO E INSCRIPCIONES: WWW.QIESPACIOENEQUILIBRIO.ES/ +34 648929452

INTRODUCCIÓN: Mindfulness, también conocido como conciencia plena o atención plena, es la actitud de prestar atención a los acontecimientos de la vida con interés y aceptación. Tiene que ver con darnos cuenta de lo que nos ocurre sin ser arrastrados mental y emocionalmente por ello. De esta forma, Mindfulness es una práctica en la que tomamos conciencia de las distintas facetas de nuestra experiencia en el momento presente. Podemos aprender a ser conscientes de cómo nos movemos, cómo nos sentimos y cómo respondemos o reaccionamos ante cada momento de la vida.

Por otro lado, la compasión es una manera amable de relacionarnos con nosotros mismos en situaciones de incertidumbre, de pérdidas, incluso en los casos de fracaso, de incapacidad percibida, o frente a emociones negativas como son la culpa, la vergüenza y autocrítica, ayudando a mejorar nuestro bienestar físico y mental y las relaciones interpersonales del día a día.

OBJETIVOS DEL CURSO: Al finalizar el programa se pretende que el participante sea capaz de:

- a. Aprender estrategias basadas en mindfulness y auto-compasión para la vida cotidiana.
- b. Manejar las emociones difíciles con facilidad
- c. Aprender a regular la autocrítica y la desmotivación.
- a. Dejar de tratarse a sí mismo con dureza
- g. Cultivar la calma y la felicidad.

OTROS DATOS DE INTERÉS:

- a. Las sesiones se desarrollarán online a lo largo de 5 sesiones de una hora y media cada una a través de la plataforma zoom.

5 Sesiones de 18:15 a 20:015 h Las fechas son las siguientes:

Julio: 2,9,16,23,30

- b. Inversión y forma de pago:

- Pago único: 180 euros
- 150 euros si se realiza la inscripción antes del 26 de Junio del 2020. Pago único.
- Posibilidad de fraccionar en dos plazos: 90 euros (Primer pago del 50% con la matriculación, segundo pago antes del 16 de Julio).
- 2 becas disponibles para menores de 35 años o personas desempleadas de larga duración. Preguntar por las bases.

Ingreso en SABADELL : **ES02 0081 0469 4600 0222 0629** a nombre de ITH,QI

Concepto: CAYM Nombre y primer apellido. Enviar el justificante de pago a

info@qiespacioenequilibrio.es

La tarifa incluye: formación en directo online en las fechas señaladas, manual del alumno y acceso a la plataforma online donde podrán acceder a las sesiones y al material complementario.

- c. Sobre las profesoras:

Cristina Serrano Quiles: Licenciada en Psicología, especialidad Clínica, por la Universidad Autónoma de Madrid. Colegiada M-30004. Psicóloga Sanitaria, psicoterapeuta. Acompaña a las personas en sus procesos de crisis y crecimiento con orientación sistémica, cognitivo conductual y humanista.

Especialista en Mindfulness en la práctica clínica por la Universidad de Valencia.

Teacher Trained MSC(Mindful Self- Compassion) autorizada por Center for Mindful Self-Compassion de Massachussets. (Universidad de San Diego, California.)

Método GRACE (Compasión en las interacciones con otras personas).

Socia y coordinadora de Grupo de Práctica de Mindfulness y Autocompasión de AEMind en Madrid.

Carolina Pozuelo Montero:

e. Dirigido a: cualquier persona que quiera profundizar en la práctica del Mindfulness y la autocompasión: profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas. No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para la realización del curso.

h. Para inscribirse: Descargar rellenar y enviar la ficha de inscripción a info@qiespacioenequilibrio.es y una vez revisemos la documentación te confirmaremos tu admisión para que procedas al pago del curso.

COMPASIÓN PARA AHORA Y PARA MAÑANA

Sesión 1: Practicando Mindfulness

1. Introducción
2. Aspectos generales del curso y directrices
3. La Mente que Divaga. La mente errante.
4. La Red Modo por defecto (RMD)
5. ¿Qué es Mindfulness?
6. Resistencias
7. Tareas para casa: mindfulness en la vida cotidiana

Sesión 2: Autocompasión, la importancia de cuidarse a una misma

1. Meditación de apertura: El yoga de la boca
2. ¿Qué es la Autocompasión?
3. Ideas erróneas sobre la Autocompasión
4. Practica informal: Pausa de la Autocompasión
5. Tareas para casa: Autocompasión en la vida cotidiana.

Sesión 3: La Bondad Amorosa como antídoto de la autocrítica

1. Qué es la Bondad Amorosa
2. Practicando con frases
3. Autocrítica y seguridad
4. Motivarse a una misma con compasión
5. Tareas para Casa

Sesión 4: Regulando emociones y relaciones difíciles

1. Etapas de aceptación de emociones difíciles.
2. Estrategias para manejar emociones difíciles
3. Práctica: Ablanda- Tranquiliza- Permite
4. Relaciones Desafiantes
5. Tareas para casa.

Sesión 5: Cultivando la calma y la felicidad

1. Cultivar la felicidad
2. Saborear y gratitud
3. El Auto aprecio
4. Ejercicio: ¿Qué te gustaría recordar?
5. Cierre