



(D081/19) PROGRAMA MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC) PARA PERSONAL
DOCENTE E INVESTIGADOR
FORMACIÓN TRANSVERSAL

Dirigido a

Personal docente e investigador

Duración

La duración del curso será de 30 horas

Número de plazas

20

Fechas y lugar de impartición

Fecha: viernes 17 y 24 de abril, 8, 15, 22 y 29 de mayo, 5, 12 y 19 de junio de 2020.
Horario: 10:30 - 13:30 h., excepto viernes 29 mayo, de 8:15 a 14:15 h.
Facultad de Ciencias de la Educación (aula por determinar).

Formadores

D.^a Luisa María Gómez del Águila. Profesora de la Universidad de Málaga.
D.^a Myriam Delgado Ríos. Profesora de la Universidad de Málaga.

Objetivos

- Dejar de tratarse a sí mismo/a, con dureza.
- Manejar las emociones difíciles con mayor facilidad.
- Motivarse personalmente, dándose ánimo en lugar de criticarse.
- Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas.
- Llegar a ser el mejor cuidador o cuidadora de una o uno mismo.
- Aprender prácticas de mindfulness y de auto-compasión útiles en la vida profesional y cotidiana.
- Saborear la vida y cultivar la felicidad en sus diferentes ámbitos.
- Comprender la teoría y las investigaciones sobre autocompasión.

Requisitos

Los generales de la convocatoria, además de no estar pasando en el momento de su realización ninguna situación vital particularmente difícil: duelo reciente, etc.

Otras características

Semipresencial. 30 horas presenciales y 5 horas no presenciales.
Es importante asistir al curso con ropa cómoda; quien lo desee puede llevar zafu y/o cojín de meditación.

Coordinadora

D.^a Luisa María Gómez del Águila. Profesora de la Universidad de Málaga.

Breve presentación

Trabajar en educación universitaria no es fácil: además de una gran competencia en el área de conocimiento requiere habilidades que muchas personas no desarrollan antes de dedicarse a la docencia, relativas al modo en que nos relacionamos con nosotras y nosotros mismos y con las demás personas. A menudo, de ellas dependen factores tan relevantes como las relaciones intra e interpersonales, el ambiente en el aula, el nivel de estrés y ansiedad, etc. En países como Canadá, EEUU y en algunos puntos de España, se están diseñando programas



(D081/19) PROGRAMA MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC) PARA PERSONAL DOCENTE E INVESTIGADOR FORMACIÓN TRANSVERSAL

específicos que integran mindfulness en espacios educativos (por ejemplo, el programa Escuelas Conscientes), avalados en los últimos años por numerosas investigaciones, que permiten desarrollar dichas habilidades.

La investigación científica ha puesto de manifiesto que la autocompasión reduce el estrés, la ansiedad, la depresión y la evitación emocional, incrementando la conexión social, la satisfacción vital y la felicidad, y favoreciendo así el bienestar físico y emocional.

Mindful Self-Compassion (MSC) es un programa que goza de un importante apoyo empírico.

Diseñado para cultivar la habilidad de la Compasión o amor incondicional hacia uno/a mismo/a, es el programa basado en compasión más difundido en el mundo. Desarrollado a partir de la innovadora investigación de Kristin Neff y la experiencia clínica de Christopher Germer -fundadores 2012 del Center for Mindful Self-Compassion (2012)- enseña principios básicos y experiencia práctica que nos permite comenzar a responder con mayor amabilidad, atención y comprensión a momentos difíciles de nuestras vidas, mejorando de este modo la relación que tenemos con nosotros/as mismos/as y con las demás personas.

Contenidos

- Trato amable hacia una o uno mismo.
- Manejo eficaz de emociones difíciles.
- Automotivación frente a autocrítica.
- Transformación de relaciones difíciles.
- Autocuidado personal y cuidado de quienes nos rodean.
- Mindfulness y autocompasión para la vida cotidiana.
- Felicidad y bienestar en todos nuestros contextos: familiar, laboral, de salud, social, etc.
- Teoría e investigación sobre autocompasión y sus implicaciones en espacios de cuidado.

Metodología/evaluac.

Asistencia y participación: para superar el curso será necesario asistir, al menos, a ocho sesiones.