

# Mindfulness y Compasión: 'LAS ACTITUDES DE MINDFULNESS'

MINDFULNESS EN COMUNIDAD (Online)  
Primer trimestre 2021

• **LUGAR\*** :  
En casa. ONLINE a través de Zoom.

• **HORARIO:** De 18:45 a 20:45

• **FECHAS:**  
14 de enero (Orientación)  
21, 28 de enero  
4, 11, 18, 25 de febrero  
4, 11, 18 de marzo

• **PRECIO ESPECIAL DEL TRIMESTRE:** 150€

• **DOCENTES QUE PARTICIPAN Y ROTAN EN  
LOS ENCUENTROS DEL TRIMESTRE:**

Blanca Amador Sastre  
Carmen Bayón  
Carola García Díaz  
Jesús Garzón  
Gaëtane Hermans  
Ainoa Muñoz San José  
Guillermo Myro  
Ángela Palao Tarrero  
Manuel Paz Yepes  
Beatriz Rodríguez Vega

• **CONTACTO (Coordinación Docente):**

Alexandra Gallego  
cursosefsyp@efsyp.com

• **ORGANIZAN:**



## Mindfulness en Comunidad

MADRID, del 21 de enero al 18 de marzo de 2021

**NOTA: Debido a la situación epidemiológica  
Covid 19 las sesiones se realizarán por ZOOM.**

El programa de Mindfulness en comunidad tiene la intención de crear, generar y sostener un lugar de encuentro para ayudar a mantenernos conectados a través de la práctica de Mindfulness que compartimos.

El programa está distribuido en tres trimestres. Cada trimestre profundizaremos e investigaremos sobre un tema.

El equipo de profesores irá rotando e impartiendo un número limitado de clases por trimestre, siguiendo un hilo conductor y profundizando en el tema elegido para el trimestre.

**TEMA PRINCIPAL DEL TRIMESTRE:**

'Las actitudes de Mindfulness'.

**OBJETIVOS DEL PROGRAMA:**

1. Cultivar y desarrollar recursos para incorporar las 9 actitudes Mindfulness a nuestra vida cotidiana.
2. Cultivar, desarrollar y continuar asentando una práctica personal de meditación.

3. Consolidar un grupo de practicantes.
4. Investigar e integrar la práctica en diferentes ámbitos y actividades de la vida diaria.

**PROGRAMA: CONTENIDOS PRINCIPALES**

0. Sesión de orientación . ¿Qué es Mindfulness en comunidad?. (Abierta y gratuita )

1. Mente de principiante.
2. No juzgar.
3. Aceptación.
4. Dejar ir.
5. Confianza.
6. Paciencia.
7. No forzar.
8. Generosidad.
9. Gratitud

**METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA:**

Sesiones de 2 horas de duración.  
(Online / presencial)

De forma progresiva y sistemática, se enseñan y ponen en práctica diferentes vías de cultivar la Atención Plena o Mindfulness que tienen como base principal los protocolos de Mindfulness MBSR, MIP, MSC entre otros y que además de la teoría incluyen como parte práctica diferentes secuencias.

# Inscripciones y Matriculación

## • A QUIEN VA DIRIGIDO ESTE PROGRAMA:

A todas aquellas personas que quieran seguir desarrollando y ampliando su práctica de meditación así como seguir profundizando en la disciplina y concepto de Mindfulness.

## • REQUISITOS PARA PARTICIPAR:

Haber realizado al menos un curso de Mindfulness de 8 semanas por escuela o instructor acreditado.

## • CONDICIONES Y COSTE TOTAL:

**El precio total del trimestre ESPECIAL: 150 €**

El ingreso ha de realizarse en la cuenta a nombre de EFSYP, Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia, S.L.

CIF: B87222279

IBAN ES74 1491 0001 2821 3761 6724 (Triodos Bank)

Concepto: Nombre y Apellidos - MF-com 1T21

## • MODO DE INSCRIPCIÓN:

La inscripción se realiza a través de la página de EFSYP:

<http://www.espaciosaludypsicoterapia.com>

(Espacio de Mindfulness) o directamente:

<https://contacto.espaciosaludypsicoterapia.com/cursos-minfulness-6.html>

Habrás de cumplimentar los datos solicitados y **adjuntar el justificante bancario de pago**, de otro modo no podremos realizar tu reserva de plaza.

Recibirás un correo de confirmación en un plazo máximo de 7 días.

## • CANCELACIÓN Y POLÍTICA DE REEMBOLSO:

La Organización se reserva el derecho de suprimir o modificar fechas y lugares en caso de no contar con un mínimo de participantes. En estos casos se notificará a los participantes con anticipación, devolviéndoles, asimismo, íntegramente el dinero de la inscripción abonada.

En caso de suspensión del curso se otorgará un reembolso completo o una nueva inscripción en otro curso de idénticas características.

Si tienes que cancelar tu inscripción para el programa, te rogamos que te pongas en contacto con nuestra Coordinación Docente tan pronto como sea posible, a fin de que se pueda asignar tu plaza a otra persona, escribiendo a esta dirección de correo electrónico: [cursosefsyp@efsyp.com](mailto:cursosefsyp@efsyp.com)

**El reembolso de la reserva variará según la fecha de cancelación, de la siguiente manera:**

**Anulaciones realizadas hasta el 21 de enero de 2021: 70%**

**Anulaciones después del 21 de enero de 2021: sin reembolso.**

# Equipo docente

**Beatriz Rodríguez Vega** es Psiquiatra en H.U. La Paz. Profesora de la UAM. Profesora certificada y Train the Trainers por el CFM de UMASS para el programa MBSR y cualificada para el programa de Mindfulness Interpersonal.

**Guillermo Myro** es Psicólogo, Profesor certificado por la Universidad de Massachusetts (UMASS) para el programa MBSR. Profesor acreditado por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC.

**Carola García Díaz** es profesora de yoga. Profesora certificada y Train the Trainers por el CFM de UMASS para el programa MBSR. Colabora como supervisora en la certificación de profesores con el CFM de UMASS.

**Ainoa Muñoz San José** es Psiquiatra, en H. U. La Paz de Madrid, profesora certificada por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC.

**Carmen Bayón** es Psiquiatra en H.U. La Paz de Madrid, Profesora de la UAM. Profesora acreditada para realizar Programas MBSR-UMASS.

**Blanca Amador** es Psicóloga clínica, en H. U. La Paz de Madrid, Profesora acreditada para realizar Programas MBSR (CFM-UMASS).

**Ángela Palao Tarrero** es Psiquiatra en el H. U. La Paz, Profesora de la UAM. Profesora certificada por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC.

**Gaëtane Hermans** es profesora de yoga, fotógrafa, arteterapeuta y profesora certificada por el CFM de UMASS para el programa MBSR por el CFM de UMASS.

**Manuel Paz Yepes** es médico internista, director de la Clínica Ipsimed e instructor en intervenciones basadas en mindfulness.

**Jesús Garzón** es Médico de Atención Primaria y profesor cualificado de MBSR.

