



## Programa Amb Power MENT:

### ¿Qué es?

El programa Amb-Power-MENT, es un novedoso programa dirigido a las mujeres madres, subvencionado por el Ayuntamiento de Barcelona, cuyo objetivo es disminuir los efectos emocionales y psicológicos de la sobrecarga de los cuidados en mujeres en situación de vulnerabilidad y precariedad fomentando sus espacios personales de bienestar y apoyo, mejorando su salud mental, su auto-cuidado y fortaleciéndolas frente a la desigualdad de género y las violencias machistas, ayudándolas así a salir de la situación de pobreza.

### ¿Qué es el programa CMT?

El Programa de Entrenamiento en la Mente Compasiva (Compassion Mind Training CMT) es un enfoque basado en la evolución y la neurociencia de la compasión para el alivio de las dificultades de salud mental y la promoción del bienestar. 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, el Dr. Chris Irons y del Dr. Charlie Heriot-Maitland, quienes poseen más de 25 años de experiencia trabajando en el campo de la compasión, la vergüenza y la autocrítica, y que han trabajado en estrecha colaboración con el profesor Gilbert durante muchos años. Este programa ha sido traducido y adaptado a este proyecto por el Dr. Álvaro Ponce de la Asociación Conexus, quien también se ha formado en CFT con el Dr. Gilbert, y recibe supervisión en CMT por el Dr. Irons.

Actualmente el programa CMT se utiliza a nivel internacional en hospitales, cárceles, escuelas y empresas. Uno de los mayores desafíos a los que se enfrenta la humanidad actualmente es cómo estimular las formas pro-sociales de relación, la resolución de problemas en beneficio de todos y todas, el cuidado de uno mismo y de los demás, y para ello la compasión parece ser un elemento clave.

Durante este innovador programa de ocho semanas, se guiará a los participantes en el aprendizaje de cómo desarrollar sus "mentes compasivas". Cada sesión incluirá una mezcla de contenido psico-educativos, ejercicios y prácticas experimentales (por ejemplo, Mindfulness, imágenes, desarrollo de habilidades mentales compasivas), discusión en grupo, vídeos y trabajo escrito. A medida que avanzan las sesiones, las participantes aprenderán cómo desarrollar y acceder a sus 'mentes compasivas', y cómo pueden usar esto para reducir la autocrítica, equilibrar las emociones difíciles (p.

# Amb-Power-MENT

Programa de Entrenamiento en la Mente Compasiva  
(CMT)



Ej., Ira, ansiedad, vergüenza, culpa, etc.) y volverse más compasivas con ellas mismas y con otras personas.

Durante el programa, los participantes aprenderán:

- Como nuestras mentes son naturalmente susceptibles de quedar atrapadas en "bucles" de pensamientos y emociones negativos
- 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, que puede bloquearla y cómo podemos entrenar nuestras mentes en ella
- La compasión puede venir en tres "flujos" diferentes: hacia los demás (compasión por los demás), desde los otros (compasión de los demás) y hacia nosotros mismos (autocompasión)
- Desarrollar habilidades para equilibrar sus emociones como: Mindfulness, Compasión y Auto-compasión, Respiración rítmica de calma, Imaginerías guiadas y trabajo personal con sus propias experiencias.

## ¿Qué se busca conseguir con el programa?

Con el desarrollo de este programa, esperamos que las mujeres que participen en él:

- Consigan un grado mayor de habilidades de autocompasión y equilibrio emocional y cognitivo que permitan disminuir el sufrimiento y aumentar el bienestar general.
- Mejoren su salud mental y disminuyan la ansiedad y la depresión a corto y medio plazo.
- Creen, mantengan, o recuperen, espacios de bienestar personal y de cuidado de sí mismas, a corto y medio plazo.
- Consigan un equilibrio emocional entre el auto-cuidado y el cuidado de otros.
- Mejorar las relaciones con ellas mismas y con las personas que cuidan
- Mejoren su estado anímico y percepción de sí mismas, para ayudarlas y empoderarlas a incorporarse a su ocupación laboral, o a la búsqueda de trabajo y / o itinerarios formativos.
- Mejoren su estado anímico y percepción de sí mismas, para ayudarlas y empoderarlas para que inicien procesos de demanda de ayuda para sí mismas o para sus hijos e hijas, ya sean por problemas familiares, de salud mental o violencia machista.

# Amb-Power-MENT

Programa de Entrenamiento en la Mente Compasiva  
(CMT)



## ¿Cómo participar?

El proceso para poder participar del programa es el siguiente:

1. Inscribirse a través del enlace on-line (<https://forms.gle/wb9z1iN7AJZaZPXL8>) y rellenar los campos con datos de contacto que se requieren. El programa es totalmente gratuito
2. Ser contactada por los y las profesionales de Conexus para realizar una entrevista personal.
3. Contestar los cuestionarios Pre on-line
4. Recibir la confirmación de participación en el programa y el enlace, Identificación o número de reunión y la clave para ingresar el día y hora previamente indicados para desarrollar la sesión.
5. Entrevista de seguimiento al mes de finalizar el Programa de Entrenamiento en la compasión (CMT) y completar los cuestionarios post on-line.

## Criterios de inclusión en el programa:

- Mujeres que sean madres (monoparentales o biparentales).
- Con hijos o hijas que sean dependientes o estén a su cargo
- Que comprendan el castellano o el catalán
- Que tengan acceso a internet y dispongan de algún dispositivo desde el cual conectarse (ordenador, tableta o teléfono móvil)
- Que disponga de un espacio de tiempo para asistir 2 horas y media a las 8 sesiones semanales que se realizarán durante 8 semanas.
- Que dispongan de un espacio de seguridad e intimidad relativo desde el que poder asistir y participar de las sesiones del programa
- Que sean mayores de edad
- Que no tengan problemas graves de salud mental
- Que no tengan un problema importante de consumo de sustancias en activo y sin tratamiento

La inscripción se debe realizar a través del siguiente enlace:

<https://forms.gle/wb9z1iN7AJZaZPXL8>

Una vez recibidos los datos personales de la participante, contactaremos con ella para concertar una breve entrevista personal vía on-line a través del programa zoom.

Esa entrevista pretende conocer la motivación y situación personal de la participante, y explicarle cualquier pregunta o duda que tengan referente a la participación en el programa, en dicha entrevista, le solicitaremos además que conteste unos breves cuestionarios de evaluación que podrá realizar de manera on-line más tarde.



Una vez hayan sido contestado todos los cuestionarios Pre, las personas recibirán un correo electrónico de confirmación de su participación en el programa con los datos del enlace desde el cual podrán acceder a la sesión del programa CMT.

El programa contempla realizarse los días **lunes de 17:00 a 19:30 horas** o los **martes de 10:00 a 12:30 horas**. Con la finalidad de facilitar opciones ante las comprensibles posibles dificultades horarias que pudieran tener las participantes, se establecerá el horario definitivo en función de las posibilidades de las mismas. Para ello se realizará un **doodle** para valorar la opción más votada y favorable entre los dos días por parte de todas las participantes y facilitar así su asistencia al mayor número posible. La primera sesión se espera iniciar el **15 o el 16 de febrero de 2021**.

El número de participantes del programa es de **18 personas**. Una vez alcanzado ese número de personas inscritas **se cierra el grupo**.

Para cualquier duda o aclaración puede contactarnos al correo:

[alvaroponce@conexus.cat](mailto:alvaroponce@conexus.cat)

o al teléfono: 93.217.16.46