

# Programa Mindfulness y Autocompasión

## MSC 10ª Ed. OTOÑO 2019

### Mindful Self Compassion

#### Curso dirigido por

Beatriz Rodríguez Vega  
Psiquiatra, Dra en Medicina, con  
práctica profesional en el H.U. La Paz y  
profesora asociada de la UAM. Directora  
del Programa Mindfulness y Salud  
(UAM)

#### Impartido por:

Ainoa Muñoz San José

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.

#### Guillermo Myro Domínguez

Guillermo Myro es Psicólogo, Profesor  
certificado por la Uni- versidad de  
Massachusetts (UMASS) para el  
programa MBSR. Profesor acreditado  
por el Center For Mindful Self Com-  
passion (USA) para impartir el programa  
MSC.

#### Coordinación docente

María Romero Alonso  
Tel.: 650 954 622 de 9:30 a 13:30 h  
Email:  
cursosmindfulnessuam@efsyp.com

#### Organizan:



#### Más información:

EFSYP  
(Espacio de Formación en salud y Psicoterapia)

[www.espaciosaludypsicoterapia.com](http://www.espaciosaludypsicoterapia.com)  
[www.masterpsicoterapia.com](http://www.masterpsicoterapia.com)

## Programa de Mindfulness y Autocompasión Mindful Self Compassion(MSC)

Es un programa-protocolo diseñado por Christopher Germer (psicólogo clínico especializado en mindfulness) y Kristin Neff (investigadora pionera en el campo de la auto-compasión). Las investigaciones iniciales han demostrado que el entrenamiento en este programa aumenta la autocompasión, la compasión hacia los demás, la atención plena, la satisfacción vital y además disminuye la depre- sión, la ansiedad y el estrés.

Este curso está dirigido por un profesor acreditado por el Center For Mindful Self Compassion de EEUU e impartido por profesores entrenados en el curriculum del MSC siguiendo el programa original.

#### Dirigido a

Público general y a profesionales.

Este programa introduce a las prácticas de Mindfulness y compasión, y está especialmente dirigido a desarrollar y fomentar una relación amistosa con uno mismo, en beneficio propio y en el de los demás.

#### Lugar

Facultad de Medicina UAM.  
Edificio "La Pagoda"  
C/ del Arzobispo Morcillo, 4. 28029-Madrid

#### Fechas y horario:

Clases presenciales: de 18:00 a 20:30 h.  
Miércoles 30 de octubre, 6, 13, 20  
y 27 de noviembre, 4, 11 y 18 de  
diciembre de 2019.

#### Día intensivo:

Sábado 23 de noviembre de 9:00 A 15:00h.

#### Matrícula:

360 € coste total. Existe la posibilidad de solicitar becas parciales en los siguientes supuestos:

1. Becas parciales si existe minusvalía reconocida de más del 33 %.

2. Estar desempleado.

3. Situación socio-económica.

4. Becas parciales a miembros del equipo docencia e investigación del grupo de Investigación Mindfulness y salud.

#### Fecha de pago:

En el momento de realizar la inscripción.

#### Reserva de plaza:

60 € no reembolsables (incluidos en los 360 € del coste del curso).

**Si una vez realizada la inscripción, usted no puede asistir al curso y nos lo comunica antes del 30 de septiembre de 2019, se le reembolsarían 300 €**

La matrícula se realiza exclusivamente a través de la web de la UAM:

<http://formacioncontinua.uam.es>

**ES NECESARIO que todos los estudiantes se matriculen online en el módulo.** El pago se podrá realizar mediante tarjeta o transferencia bancaria.

Una vez realizada la inscripción completa, aparecerán las instrucciones para realizar el pago, ya sea por transferencia o mediante tarjeta de crédito.

#### MUY IMPORTANTE:

Si realiza el pago mediante transferencia, **el CONCEPTO debe incluir el código que le llegará por email al seleccionar esta opción de pago.** Una vez realizada la matriculación, **rogamos envíen un correo a [cursosmindfulnessuam@efsyp.com](mailto:cursosmindfulnessuam@efsyp.com) con sus datos y copia del justificante bancario para que podemos realizar su reserva de plaza.** En un plazo máximo de 5 días recibirá un correo de confirmación de plaza