

# PROGRAMA de MINDFULNESS Y AUTOCOMPASION (MSC) - ONLINE

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

El Programa Mindful Self Compassion (MSC en las siglas en Inglés) 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 auto-compasión (hacia uno mismo), la compasión hacia los demás, la atención plena, la satisfacción vital y además disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés. Este curso está dirigido por dos profesores acreditados por el Center For Mindful Self Compassion de Saint Louis (California) entrenados en el curriculum del MSC siguiendo el programa original.

**IMPARTIDO POR:**  
Ainoa Muñoz San José  
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  
Psicólogo, Profesor certificado por la Universidad de Massachusetts (UMASS) para el programa MBSR. Profesor certificado por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC.

### FECHAS Y HORARIOS:



Todos los miércoles:  
14, 21 y 28 de octubre  
4, 11, 18 y 25 de noviembre  
2 de diciembre de 2020  
Día intensivo:  
Sábado 14 de noviembre



Clases online:  
de 18h. a 20:30h.  
Día intensivo:  
de 10:00h. -  
14:00h.



Online a través  
de la plataforma  
"ZOOM"



Precio:  
340\*  
Posibilidad de dos pagos  
fraccionados (primer  
pago 60€; segundo pago  
280€)



Puedes inscribirte a través  
de la página web de Espacio  
de Formación en Salud y  
Psicoterapia, en este [enlace](#).

\*RESERVA: 60 € no reembolsables  
(incluidos en los 340 € del coste total del curso)  
Si una vez realizada la inscripción, usted no  
puede asistir al curso y nos lo comunica  
antes del 22 de abril de 2020, se le  
reembolsarían 280€.

COORDINACIÓN  
DOCENTE:

Alexandra Gallego Pachón  
Coordinación Cursos Mindfulness-  
EFSYP  
Correo electrónico:  
cursosefsyp@efsyp.com

ORGANIZAN:

