

# 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 acreditada 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 acreditado por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC.

### FECHAS Y HORARIOS:



Todos los miércoles:  
20,27 de Mayo  
3,10,17 y 24 de Junio  
1 y 8 de julio de 2020  
Día intensivo:  
Sábado 27 de Junio



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



Online a través de la plataforma "ZOOM"



Precio:  
295\*  
Posibilidad de dos pagos fraccionados (primer pago 60€; segundo pago 235€)



Puedes inscribirte a través de la página web de Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia:

[Matricúlate en el curso MSC Primavera 2020](#)

\*RESERVA: 60 € no reembolsables (incluidos en los 295 € 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 reembolsarán 235€.

### COORDINACIÓN DOCENTE:

Alexandra Gallego Pachón  
Coordinación Cursos Mindfulness-EFSYP  
Correo electrónico:  
[cursosefsyp@efsyp.com](mailto:cursosefsyp@efsyp.com)

**ORGANIZAN:**

