

# 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** :  
Sesión de orientación: 20 de enero  
3, 10, 17 y 24 de febrero  
3, 10, 17 y 24 de marzo  
Día intensivo: Sábado 6 de marzo



Online a través de la plataforma **"ZOOM"**



Clases online: de 18h. a 20:30h.  
Sesión de orientación: de 19h. a 20:30.  
Día intensivo: de 9:00h. - 14:00h.



#### 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 20 de enero de 2021, se le reembolsarían 280€.

### COORDINACIÓN DOCENTE:

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

### ORGANIZA: