

# Programa Mindfulness y Autocompasión

## MSC Otoño 2018

Mindful Self Compassion

### Impartido por:

Guillermo Myro Domínguez y  
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 es 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.

### 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)

### Coordinación docente

María Romero Alonso

Tel.: 695 107 008 de 9:30 a 13:30 h

Email:

cursosmindfulnessuam@efsyp.com

### Organizan:



### Más información:

EFSPY

(Espacio de Formación en salud y Psicoterapia)

[www.espaciosaludpsicoterapia.com](http://www.espaciosaludpsicoterapia.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 depresión, 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 31 de octubre, 7, 14, 21, 28 de noviembre, 5, 12 y 19 de diciembre

### Día intensivo:

Sábado 1 de diciembre de 9:00 A 14:00h.

### 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 300 € del coste del curso).

Si una vez realizada la inscripción, usted no puede asistir al curso y nos lo comunica antes del 26 de octubre de 2018, se le reembolsarían 300€.

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

### Programa de Mindfulness y Autocompasión (Mindful self compassion, msc) 8ª edición

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 de seis dígitos que aparece en la carta de pago y el nombre del alumno matriculado. 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 podamos realizar su reserva de plaza. En un plazo máximo de 5 días recibirá un correo de confirmación de plaza