

# Programa MINDFULNESS y SALUD MSC Otoño-2016 Mindful Self-compassion

## IMPARTIDO POR:

Guillermo Myro Domínguez y Ainoa Muñoz San José

Guillermo Myro es Psicólogo, profesor acreditado por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC.

Ainoa Muñoz es Psiquiatra, con práctica profesional en el H. U. La Paz .

Ambos son profesores entrenados en el currículum MSC siguiendo el programa original.

**CURSO PERTENECIENTE AL  
PROGRAMA MINDFULNESS Y  
SALUD 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 Programa Mindfulness y Salud (UAM)

### Coordinación docente:

María Romero Alonso

Teléfono: 653 713 123 de 9:30 a 13:30 h

Email: [cursosmindfulnessuam@efsyp.com](mailto: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)

María Romero Alonso 653 713 123 [cursosmindfulnessuam@efsyp.com](mailto:cursosmindfulnessuam@efsyp.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 currículum 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.

### Fechas y horario:

**Clases presenciales:** de 18:30 a 21 h

MIÉRCOLES días 25 de enero, 1, 8, 15 y 22  
de febrero, 1, 8 y 15 de marzo de 2017.

### Sesión de práctica intensiva:

Sábado 11 de marzo de 10 a 14 h

### Lugar:

Facultad de Medicina UAM. Edif. "La Pagoda"

Calle del Arzobispo Morcillo, 4. 28029-Madrid

**Precio del curso: 300 €**

Reserva de plaza 50 euros no reembolsables  
(incluidos en los 300 € del coste del curso)

### Inscripciones y Matriculación:

El pago se realizará en el momento de formalizar la inscripción en la página web de la UAM.

Si una vez realizada la inscripción, usted no puede asistir al curso y nos lo comunica antes del 10 de enero de 2017 se le reembolsarían 250€.

La matrícula se realiza en la web de la UAM:

[Programa de Mindfulness y Autocompasión \(Mindful self compassion. msc\) 3ª 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 podemos realizar su reserva de plaza**

En un plazo máximo de 5 días recibirá un correo de confirmación de plaza.