

# PROGRAMA DE MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN (MSC) - ONLINE

Las investigaciones realizadas a lo largo de una década han demostrado que el entrenamiento en este programa aumenta la autocompasión (hacia uno mismo), la compasión hacia los demás, la atención plena, la satisfacción vital y además disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés.

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).



Todos los **MIÉRCOLES** :  
**Sesión de orientación:**

23 de septiembre

**Resto de sesiones:**

7,14,21,28 de Octubre

4,11,25 de Noviembre

**Día intensivo:** Sábado 7 de  
noviembre



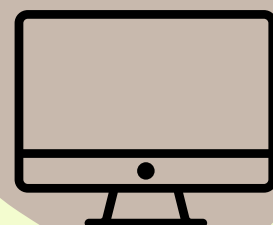
**Clases online:** de 18h. a  
20:30h.

**Sesión de orientación:**  
de 19h. a 20:30h.

**Día intensivo:**  
de 9:30h. – 14:30h.



Puedes inscribirte a través de  
la página web de Espacio de  
Formación en Salud y  
Psicoterapia, en este **enlace**.  
(Entrar como persona invitada)



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



**Precio:** 295\*

Posibilidad de dos pagos  
fraccionados (primer pago  
100€; segundo pago 195€)



**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.

**IMPARTIDO POR:**



**Alexandra Gallego Pachón**

Coordinación Cursos Mindfulness- EFSYP

Correo electrónico: [cursosefsyp@efsyp.com](mailto:cursosefsyp@efsyp.com)

**ORGANIZA:**



MÁS INFORMACIÓN EN [WWW.ESPACIOSALUDYPSICOTERAPIA.COM](http://WWW.ESPACIOSALUDYPSICOTERAPIA.COM)