

# MSC Mindful Self-Compassion Programa de Mindfulness y Compasión

## Presentación

El programa Mindfulness y Autocompasión (MSC en sus siglas en inglés) ha sido diseñado por Christopher Germer (psicólogo clínico especializado en Mindfulness) y Kristin Neff (investigadora pionera en el campo de la auto-compasión).

Las investigaciones demuestran que el entrenamiento en este programa aumenta la atención plena, la amabilidad hacia uno/a mismo/a y hacia los demás, la satisfacción vital, disminuyendo a su vez la depresión, la ansiedad y el estrés.

**El Programa MSC** es eminentemente práctico y vivencial. Es a través de la experiencia en primera persona cómo los participantes aprenderán a relacionarse de otro modo consigo mismo y con los demás.

**Dirigido a:** Público general que quiera desarrollar estrategias de autocuidado personal, aprender a quererse, que necesite recuperarse de la fatiga del cuidador. Estudiantes y Profesionales de la Psicología, Medicina, Enfermería, Trabajo Social, Educación o cualquiera interesado en prevenir la aparición del burnout y aplicar estrategias de autocuidado en su trabajo profesional.

Participar en este programa permite obtener certificación reconocida como el primer paso formativo de acuerdo con el criterio del Center for Mindful Self Compassión de San Diego para acceder a la formación como profesores del programa. Curso con reconocimiento de 3 ECTS para los estudiantes UCM que asistan al 80% y sea evaluada positivamente la memoria de prácticas

### Objetivos del programa:

- Practicar autocompasión en la vida diaria
- Motivarse a sí mismo con bondad, en lugar de criticarse
- Manejar las emociones difíciles
- Transformar relaciones difíciles
- Manejar la fatiga del cuidador
- Saborear la vida y cultivar la felicidad
- Conocer los conceptos básicos sobre autocompasión y mindfulness

### Fechas y horarios:

Clases: de 18: a 20:30 h

### MSC 2022

Ocho sesiones:

20, 27 de abril; 4, 11, 18, 25 de mayo; 1, 8 de junio.

Sábado 4 de junio: de 10 a 14:30 horas

### Contenido del programa

- S1: Descubriendo la autocompasión mindful
- S2: Practicando mindfulness
- S3: Practicando la bondad amorosa
- S4: Descubriendo tu voz compasiva
- S5: Viviendo profundamente
- S6: Manejando las emociones difíciles.
- S7: Explorando relaciones desafiantes  
Sesión de práctica intensa
- S 8 : Abrazando tu vida

Lugar Facultad de Educación  
Rector Royo Villanova, s/n  
28040- Madrid

### Imparten

**DIRECTORA DEL CURSO:** Soledad Gil Hernández, Doctora en Psicología, Profesora de Yoga acreditada por la Escuela Internacional Sadhana, especialista en la aplicación del Mindfulness en adicciones. Formación en MSC (sgilhern@ucm.es)

**INSTRUCTORA:** Lina Arias Vega, Doctora en Psicología profesora de MSC acreditada por el Center Mindfulness Self Compassion San Diego (USA). Profesora de MBCT según el itinerario de la Universidad de Bangore. Profesora de MBSR según el itinerario de la Universidad de Brown. Experta por la UCM en Mindfulness en contextos de salud. Coautora de los libros Pensando las Emociones con atención plena para Educación Infantil y Primaria (linarias@ucm.es)

**Precio oficial MSC San Diego 340 euros; precio especial UCM: 250.**

**Inscripción en:** <https://www.ucm.es/estudios/2021-22/certificado-mindauto22-acceso>

**Contacto :** Soledad Gil Hernández: [sgilhern@ucm.es](mailto:sgilhern@ucm.es)

Lina Arias Vega : [linarias@ucm.es](mailto:linarias@ucm.es)