



Asociación Española de  
Mindfulness y Compasión

# MSC MINDFUL SELF COMPASSION Mindfulness y Autocompasión

Curso de 8 semanas en Valencia

Según el programa de entrenamiento original de C. Germer y K. Neff

Este curso es uno de los requisitos imprescindibles para cursar el Itinerario de formación de profesores en MSC (Puedes consultar el itinerario en este link)

El **MSC** (Mindful Self-Compassion) es un programa de entrenamiento pionero y empíricamente respaldado que combina las habilidades de Mindfulness y de la Autocompasión. Desarrollado en 2010 por Christopher Germer (psicólogo clínico en Harvard Medical Hospital) y Kristine Neff (investigadora en la Universidad de Austin) y diseñado para cultivar la actitud amable hacia uno/a mismo/a, permite establecer una relación sana tanto con los demás como con uno/a mismo/a y responder con atención, comprensión y amabilidad en momentos o situaciones difíciles de nuestras vidas

**VALENCIA**

**18 DE SEPTIEMBRE AL 13 DE NOVIEMBRE DE 2019**

**Curso de 8 sesiones más un día de jornada intensiva**



Asociación Española de  
Mindfulness y Compasión

## INTRODUCCIÓN

**Mindfulness o la atención plena** implica observar y reconocer nuestra experiencia tal como se presenta en un momento determinado (sensaciones, pensamientos, sentimientos, motivaciones, etc. (agradables o desagradables) con un espíritu de apertura y curiosidad.

**Autocompasión** consiste en responder a la experiencia de sufrimiento con calidez, amabilidad y comprensión. En este sentido, la autocompasión permite establecer una nueva relación con la experiencia dolorosa que lleva a la transformación y alivio de dicho sufrimiento.

La investigación científica ha puesto de manifiesto que el MSC reduce el nivel de estrés, ansiedad, depresión y evitación emocional; incrementando al mismo tiempo la conexión social, la satisfacción vital y la felicidad; favoreciendo de este modo el bienestar físico, emocional y social y, por tanto, la satisfacción y desempeño en los diferentes contextos del individuo. La actitud que cultiva el MSC se considera una fuente motivacional basada en la sabiduría (el discernimiento claro de las posibilidades y perspectivas) y en el valor y coraje para poner en marcha los planes de acción adecuados en cada situación.

El MSC es el programa más ampliamente difundido a escala mundial. Prueba de ello es que, a nivel internacional, se imparte actualmente en 22 países y en 15 idiomas.



Asociación Española de  
Mindfulness y Compasión

## OBJETIVOS DEL CURSO:

Cuando el alumno/a finalice el curso se pretende que sea capaz de:

- Dejar de tratarse a sí mismo/a con dureza.
- Manejar las emociones difíciles con facilidad.
- Motivarse a sí mismo/a dándose ánimo en lugar de criticarse.
- Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas.
- Llegar a ser el mejor cuidador de uno mismo/a.
- Aprender ejercicios de mindfulness y de auto-compasión para la vida cotidiana.
- Saborear, disfrutar de la vida y cultivar la felicidad.
- Comprender la teoría y la investigación sobre auto-compasión.

## DIRIGIDO A:

Cualquier persona que quiera profundizar en la práctica de la autocompasión.

No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para la realización del curso.

## IMPARTIDO POR:

**Constanza Calatayud**, Profesora Titular de la Facultad de Psicología (Universidad de Valencia), MSC Teacher Trained e instructora de Mindfulness y Compasión. Socia titular de AEMind.

**Rodrigo Pérez**, Profesor Contratado Doctor de la Facultad de Bellas Artes (Universidad Politécnica de Valencia), MSC Teacher in Training, Instructor y Formador de Formadores de EE.CC (Escuelas Conscientes), Instructor en AEMind de Mindfulness y Compasión. Practicante Avanzado Certificado. Socio titular de AEMind.



Asociación Española de  
Mindfulness y Compasión

## CALENDARIO LECTIVO Y HORARIOS:

Formato de 8 sesiones impartidas los miércoles más un día de jornada intensiva impartido en sábado

**Miércoles**, horario de 18h a 21h:

18 y 25 de Septiembre de 2019

2, 16, 23 y 30 de Octubre de 2019

6 y 13 de Noviembre de 2019

**Sábado día de práctica meditativa intensa**, horario de 9h a 14h:

12 de Octubre de 2019

Los participantes reciben un **Certificado de Asistencia** emitido por AEMind acreditando las horas de formación y práctica convalidables para los estándares nacionales de formación en mindfulness y compasión.

## LUGAR DE IMPARTICIÓN:

**Sede AEMind**

Calle de Barraix, 31, 1º

46015 - Valencia

963 31 68 66



Asociación Española de  
Mindfulness y Compasión

## INVERSIÓN:

- Matrícula reducida (**hasta el 18 de agosto de 2019**)  
Pago Único: **380 €** (No soci@s)    **350 €** (Soci@s AEmind)
- Matrícula No reducida (**a partir del 19 de enero de 2019**)  
Pago Único: **420 €** (No soci@s)    **390 €** (Soci@s AEmind)

Para la Reserva de plaza y Formalización de matrícula podrás optar por:

- **Pago único** con el total de la inversión.
- **Primer pago** con la inscripción y admisión de 100€ en concepto de Reserva de Plaza y **Segundo pago** de la cantidad restante según fecha de ingreso (matrícula reducida o No reducida).

Se pedirá confirmación del pago de la matrícula entre 1 mes y 15 días antes del comienzo del curso.

**La matrícula incluye:** formación, manual de trabajo del alumno/a, acceso a las prácticas en audio y certificado válido para itinerario oficial de formación de profesores MSC.

Atención: La realización del curso no implica la capacitación para la docencia del programa MSC, según los estándares de formación de sus creadores siendo, sin embargo, el primer paso obligado e imprescindible para realizar las formaciones posteriores a nivel profesional



Asociación Española de  
Mindfulness y Compasión

## PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

Descargar el Formulario de inscripción de la web de Aemind [www.aemind.es](http://www.aemind.es)

Remitir Formulario inscripción cumplimentado por e-mail a [formacion@aemind.es](mailto:formacion@aemind.es)

Si no eres soci@ de Aemind, por favor envía junto con el formulario un breve CV.

Una vez revisada la documentación solicitada en el formulario y documentación adicional (cv), recibirás confirmación de tu admisión por e-mail y podrás formalizar el pago de tu matrícula y/o reserva.

Recuerda adjuntar una copia del justificante de ingreso al siguiente e-mail:  
[coordinadora@aemind.es](mailto:coordinadora@aemind.es)

Cuenta bancaria de AEMind

La Caixa IBAN: **ES74 2100 0728 2902 0022 5393**

### Política de cancelación:

- Únicamente aceptaremos cancelaciones por escrito (enviadas por correo electrónico o certificado postal).
- Devolución del pago único si la cancelación se solicita 1 mes antes del inicio del curso excepto 100€ en concepto de reserva de plaza.
- Si la cancelación se solicita a partir de 1 mes previo al inicio, no se realizará devolución alguna del pago.
- La cantidad invertida en concepto de reserva de plaza (100€) no será reembolsable.

«AEMind se reserva el derecho de cancelación de este curso con un margen entre 1 MES y 15 DÍAS ANTES DEL INICIO en el caso de no alcanzar el nº mínimo de matrículas. En este caso se le devolverá al alumno/a el dinero abonado (incluido el importe inicial en concepto de reserva de plaza), pero no se hará cargo del coste del transporte y alojamiento»



Asociación Española de  
Mindfulness y Compasión

## ORGANZA E INFORMA

### **AEMind – Asociación Española de Mindfulness y Compasión**



Asociación Española de  
Mindfulness y Compasión

C/ Barraix, nº 31, 1º- 46015 Valencia

Tlf de atención al usuario (de 9:00 a 14:00 horas): 687 316 866

Email: [formacion@aemind.es](mailto:formacion@aemind.es)

Web: [www.aemind.es](http://www.aemind.es)

Síguenos en facebook 