

# MINDFULNESS Y AUTO-COMPASIÓN

(M.S.C.) PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN OCHO SEMANAS

**CURSO DE MSC AVALADO POR**



Asociación Española de  
Mindfulness y Compasión

**LUIS CARLOS OLIDEN LANDETA SOCIO 283**  
**TERESA PEÑA RUIZ DE ARCAUTE SOCIA 181**

**EN BILBAO:**

**CENTRO GUILLBOR. ALAMEDA DE URKIJO 28, 4º C**

**FECHAS:**

**ABRIL: 8 Y 22 DE (SÁBADOS)**

**MAYO: 6 (SÁBADO) Y 18 (JUEVES)**

**JUNIO: 3 (SÁBADO), 15 (JUEVES) Y 24 (SÁBADO)**

**JULIO: 1 Y 8 (SÁBADOS, EL DÍA 8, RETIRO)**

**SÁBADOS, DE 10 A 13H., JUEVES DE 16,15 A 19,15H.**

**EN CENTRO GUILLBOR: ALAMEDA URKIJO 28, 4º C**



El programa MSC (Mindful Self-Compassion) está diseñado por Christopher Germer (psicólogo clínico especializado en mindfulness) y Kristin Neff (investigadora pionera en el campo de la auto-compasión). Fueron los primeros que comenzaron con la investigación y la enseñanza de la práctica de la Autocompasión

El MSC (Mindful Self-Compassion), el único curso que existe estructurado hasta la fecha sobre Mindfulness y Autocompasión y con suficiente respaldo de investigación científica. Las investigaciones han demostrado que el entrenamiento en este programa aumenta la auto-compasión, la compasión hacia los demás, la atención plena, la satisfacción vital y además disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés.

Como objetivos generales, con el curso se pretende que el participante aprenda a:

1. Cómo dejar de tratarse a sí mismo con dureza
2. Cómo manejar las emociones difíciles con facilidad
3. Cómo motivarse a sí mismo dándose ánimo en lugar de criticarse
4. Cómo transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas
5. Cómo llegar a ser el mejor cuidador de sí mismo
6. Ejercicios de mindfulness y de autocompasión para la vida cotidiana
7. Cómo saborear la vida y cultivar la felicidad
8. Comprender la teoría y la investigación sobre autocompasión

Este programa MSC es una experiencia particularmente intensa y profunda que permite a los participantes, en mayor medida que otros tipos de cursos, comprender el significado y la importancia de fomentar el trato compasivo de uno mismo.

**LA FINALIDAD DEL PROGRAMA MSC ES ENSEÑAR LA HABILIDAD DE LA AUTOCOMPASIÓN A CUALQUIERA QUE PUEDA BENEFICIARSE DE ELLA.**

Inversión económica: 300 euros

Más información e inscripciones: [mindfulbilbao@gmail.com](mailto:mindfulbilbao@gmail.com)