

14ª edición Programa Mindfulness y  
Autocompasión  
19 de mayo a 30 de junio 2023

A photograph of a stone pillar with the word "COMPASSION" carved into it. The pillar is made of a textured, greyish-brown stone. The word is carved in a serif font, with the letters being slightly recessed into the stone. The background is a blurred outdoor setting with green grass and trees, suggesting a park or a public square. In the distance, a group of people can be seen walking on a path.

**INTRODUCCIÓN:** El MSC es un programa de entrenamiento de apoyo empírico, 8 semanas, diseñado para cultivar la habilidad de la Compasión o amor incondicional hacia uno mismo. Basado en la investigación innovadora de Kristin Neff y la experiencia clínica de Christopher Germer, el MSC enseña principios básicos y prácticas que permiten a los participantes responder a momentos difíciles en sus vidas con amabilidad, atención y comprensión, sanando la relación consigo mismos.

Este curso MSC, al ser desarrollado gradualmente en 8 semanas permite consolidar la práctica de la compasión hacia uno mismo de una forma suave, gradual, firme y profunda, haciendo un verdadero proceso de transformación personal. La investigación en rápida expansión demuestra que el entrenamiento en este programa aumenta la auto-compasión o amor incondicional hacia uno mismo, la compasión hacia otros, el bienestar emocional, disminuye la ansiedad, depresión y estrés, y ayuda al mantenimiento de hábitos saludables como dieta y ejercicio y a tener relaciones personales satisfactorias.

**OBJETIVOS DEL CURSO:** Al finalizar el programa se pretende que el participante sea capaz de:

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

**OTROS DATOS DE INTERÉS:**

a. Las sesiones se desarrollarán a lo largo de 8 sesiones dos horas y media cada una, en formato semanal, más una sesión de práctica intensiva de 4 horas:

8 sesiones de 17:30 a 20:00 h más un sábado de 10 a 14h. Las fechas son las siguientes:

- Mayo: 12, 19 y 26
- Junio: 2, 9, 16, 23 y 30
- Sábado 10 de junio : sesión intensiva de 10 a 14h.

b. El participante se compromete a asistir a todas las clases correspondientes.

c. Inversión y forma de pago:

- Pago único: 340 euros
- 290 euros si se realiza la inscripción antes del 15 de abril. Pago único.
- Posibilidad de fraccionar en dos plazos: 340 euros ( Primer pago del 50% con la matriculación, segundo pago antes del 2 de junio del 2023).
- Descuento de un 35% para personas desempleadas y estudiantes menores de 30 años (se pedirá documentación justificativa).

Ingreso en SABADELL : ES02 0081 0469 4600 0222 0629 a nombre de ITH,QI

Concepto: MSC12 Nombre y primer apellido. Enviar el justificante de pago a [info@qiespacioenequilibrio.es](mailto:info@qiespacioenequilibrio.es)

La tarifa incluye: formación presencial en las fechas señaladas, manual del alumno y certificado válido para itinerario oficial (si se cumple con una asistencia del 95%). Horas convalidables de formación y prácticas, para los futuros estándares nacionales de formación de profesores de mindfulness.

d. Sobre las profesoras:

**Cristina Serrano Quiles:**

- Licenciada en Psicología, especialidad Clínica, por la Universidad Autónoma de Madrid. Colegiada M-30004.
- Psicóloga Sanitaria, psicoterapeuta. Acompaña a las personas en sus procesos de crisis y crecimiento con orientación sistémica, cognitivo conductual y humanista.
- Especialista en Mindfulness en la práctica clínica por la Universidad de Valencia.
- Teacher Trained MSC( Mindful Self- Compassion) autorizada por Center for Mindful Self-Compassion de Massachussets. (Universidad de San Diego, California.)
- Método GRACE ( Compasión en las interacciones con otras personas) con Joan Halifax.
- Experto en Terapia centrada en la compasión con Paul Gilbert. Asociación española de Mindfulness y compasión.

e. Sobre la formación: La realización del curso no implica la capacitación para la docencia del programa MSC; no obstante, es el primer paso obligado e imprescindible para posteriores formaciones a nivel profesional. Ver itinerario para profesores de MSC en: [www.centerformsc.es](http://www.centerformsc.es)

f. Dirigido a: cualquier persona que quiera profundizar en la práctica del Mindfulness y la autocompasión: profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas. No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para la realización del curso.

g. Traer: ropa cómoda, bloc de notas y bolígrafo; si medita con zafú o banquito, es conveniente traerlo.

h. Para inscribirse: Pedir, rellenar y enviar la ficha de inscripción a [info@qiespacioenequilibrio.es](mailto:info@qiespacioenequilibrio.es) y una vez revisemos la documentación te confirmaremos tu admisión para que procedas al pago del curso.

i. **Lugar de impartición: ITH,QI situados en la C/ Tizona, 4 segundo. Majadahonda**

- **MÁS SOBRE EL MSC:** Es importante aclarar que la palabra “auto-compasión” no significa tener lástima de uno mismo ni auto-compadecerse, sino tratarse a sí mismo con amabilidad y con cariño, como haríamos con un amigo que estuviera en dificultades. Se trata de aprender a tratarse bien a uno/a mismo/a en todos los aspectos de la vida, con lo que seremos más felices y haremos también más felices a los que nos rodean.

El MSC puede ser aprendido por cualquier persona, incluso aquellos que no recibieron suficiente afecto en la infancia o que se sienten incómodos cuando son bondadosos consigo mismos. Es una actitud valiente que nos protege de ser dañados, incluyendo el daño que involuntariamente nos infringimos sobre nosotros mismos a través de la autocrítica, el aislamiento o el ensimismamiento

obsesivo. La compasión hacia uno mismo proporciona fuerza emocional y resiliencia, permitiéndonos reconocer nuestros defectos, motivándonos a nosotros mismos con amabilidad, perdonándonos a nosotros mismos cuando sea necesario, ayudándonos a relacionarnos con los demás desde el corazón y a ser nosotros mismos de verdad.

- **LO QUE PUEDES ESPERAR:** Las actividades del programa incluyen meditaciones específicas, charlas cortas, ejercicios experienciales, compartir en grupo lo que se experimenta en los ejercicios y prácticas para casa. El MSC es un taller, no un retiro. El objetivo es que los participantes vivencien directamente la experiencia de la compasión hacia uno mismo y aprendan las prácticas que la evocan en la vida diaria.