



**CURSO OFICIAL MSC**

# Mindfulness y Autocompasión

Programa de entrenamiento de  
**Dr. Christopher Germer y Dra. Kristin Neff**  
**Mindful Self-Compassion**

**9 Sesiones**  
Formato  
**Live**  
Online

Del 02 de  
**Octubre**  
al 27 de  
**Noviembre**

**Viernes**  
de 17:00h a 20:00h.  
**ESP**



**Sandra M. Hernández**  
Facilitadora



**Dr. Wolfgang Hild**  
Facilitador

**Más información:**



[www.respirapresente.com](http://www.respirapresente.com)



[info@respirapresente.com](mailto:info@respirapresente.com)



+34 695 011 708



@respira.presente

# ¿En qué consiste el programa?

**Mindful Self-Compassion (MSC)** es un programa de entrenamiento con amplio respaldo científico, diseñado para desarrollar la capacidad de tratarnos con amabilidad, cuidado y comprensión, especialmente en momentos de dificultad.

Basado en la investigación de la **Dra. Kristin Neff y la experiencia clínica del Dr. Christopher Germer**, el MSC combina las habilidades de mindfulness y autocompasión para mejorar nuestra relación con nosotros mismos y con los demás.



Es el programa basado en compasión más ampliamente difundido en el mundo. Se imparte actualmente en **Más de 30 países y 20 idiomas** y cuenta con **Más de 3000 instructores oficiales en todo el mundo.**





# Objetivos del curso

- ♥ **Aprender** a dejar de tratarte con tanta dureza.
- ♥ **Gestionar** emociones difíciles con mayor facilidad.
- ♥ **Motivarte** a ti mismo dándote ánimo en lugar de criticarte.
- ♥ **Transformar** relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas.
- ♥ **Convertirte** en tu mejor cuidador: fuerza emocional y resiliencia.
- ♥ **Cultivar** tu felicidad y reducir el sesgo negativo.
- ♥ **Practicar** ejercicios de mindfulness y autocompasión útiles para tu día a día.
- ♥ **Conocer** la base teórica y científica de la autocompasión.

# ¿A quién va dirigido?



A cualquier persona que quiera cuidarse mejor y aprender a cuidar a los demás de forma saludable, que desee profundizar en la práctica de mindfulness y la autocompasión.

**No se requiere conocimientos ni experiencia previa en mindfulness.**



# **Las investigaciones científicas han demostrado que el entrenamiento**

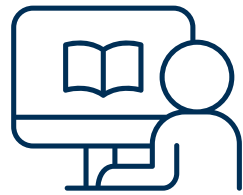
en este programa aumenta la autocompasión, la compasión hacia los demás, incrementa la atención plena y la satisfacción vital.

**Disminuye la depresión, la ansiedad y los síntomas asociados al estrés.**



# Fechas y horarios

*Del 2 de octubre al 27 de noviembre del 2026*



**Formato Live Online**, vía Zoom - Accesible desde cualquier lugar del mundo.



## Fechas:

- Octubre: 2, 9, 16, 23 y 30
- Noviembre: 6, 13, 20 y 27

La sesión del 6 de noviembre **será un retiro** (virtual) con el propósito de profundizar en la práctica de mindfulness y autocompasión.



## Horario:

Viernes de 17:00 a 20:00h. - ESP.



# ¿Qué puedes esperar del programa?



## Un aprendizaje práctico y vivencial:

- Meditaciones guiadas.
- Ejercicios experienciales.
- Pequeñas charlas.
- Prácticas para casa.



El objetivo es que vivas la experiencia directa de la autocompasión y puedas integrarla en tu vida cotidiana.



Los profesores de MSC se comprometen a proporcionar un **entorno seguro**, de confidencialidad y de apoyo durante todo el curso.



# Contenido

Sesión 1: Descubriendo la Autocompasión

---

Sesión 2: Practicando Mindfulness

---

Sesión 3: Practicando la Bondad Amorosa

---

Sesión 4: Descubriendo Tu Voz Compasiva

---

Sesión 5: Viviendo Profundamente

---

## **Sesión R: Retiro**

---

Sesión 6: Encontrándose con Emociones Difíciles

---

Sesión 7: Explorando Relaciones Difíciles

---

Sesión 8: Abrazando Tu Vida

**Te llevarás herramientas para acompañarte con amabilidad en los momentos difíciles y cultivar un mayor bienestar emocional.**



### **Sandra M. Hernández Osorio**

Psicoterapeuta - Trabajadora Social.

Diploma de Estudios Avanzados (DEA) en Psicología Básica en el Doctorado en Inteligencia Emocional de la Universidad de Málaga. Experta en duelo.

Más de 15 años de experiencia en docencia y formación en mindfulness, compasión e inteligencia emocional.

Trained MSC Teacher (Center for Mindful Self- Compassion, Universidad de California).

Miembro fundador de Respira Presente.

**Website: [www.respirapresente.com](http://www.respirapresente.com)**



### **Dr. Wolfgang Hild**

Farmacéutico, formado en Alemania.

Líder de equipos internacionales en la industria farmacéutica.

Aficionado de la naturaleza y del senderismo; en sitios de poder como Himalaya, Selva Negra, Tenerife y Hawaii.

Profunda practica de meditación y mindfulness.

Trained MSC Teacher (Center for Mindful Self- Compassion, Universidad de California).

Formado por líderes internacionales como Marta Alonso y Christopher Germer.

# Facilitadores

## Inversión

**Tarifa normal:** 400€. Hasta el 28 de septiembre.

**Tarifa reducida:** 360€. Hasta el 14 de septiembre.

Si lo necesitas, pregunta por la Tarifa Flex Compasiva.

Si resides fuera de Europa, consúltanos la tarifa correspondiente para tu país.



## Incluye

- Formación completa teórico-práctica (8 sesiones + sesión de retiro).
- Cuaderno de trabajo.
- Grabaciones de ejercicios y meditaciones guiadas.
- Certificado Oficial del Programa MSC; válido para el Itinerario de Formación de Profesorado de MSC, conforme a los estándares internacionales del Center for MSC.



## Formas de pago

- **Para pagos en Europa** puedes transferir el valor a cuenta bancaria.
- **Desde el exterior** solicita a nuestro correo electrónico: [info@respirapresente.com](mailto:info@respirapresente.com), los datos para la plataforma PayPal o Wise. Las comisiones las asume el alumno.



**Si necesitas más información de cómo convertirte en profesor de MSC y del programa:**

[www.msc-spanish.com/itinerario-profesores](http://www.msc-spanish.com/itinerario-profesores)

[www.centerformsc.org](http://www.centerformsc.org)

<http://self-compassion.org/the-research/>

[www.mindfulnessyautocompasion.com](http://www.mindfulnessyautocompasion.com)

**Este curso no capacita para impartir el programa, pero es el primer paso obligatorio para quienes deseen formarse como instructores MSC.**



# ¿Qué hago para inscribirme?



**Diligenciar el siguiente formulario:**  
**<https://forms.gle/Un9QvmQoSDXZVu227>**

Una vez revisemos tu formulario, recibirás un correo electrónico de confirmación de tu admisión con las indicaciones para formalizar tu proceso de inscripción al curso.

**¡Cupos limitados!**



## **Mindfulness nos invita a ver lo que sentimos; la autocompasión nos enseña cómo abrazarlo.**

Reconocer nuestras emociones dolorosas en el presente, nos permite tratarnos con la misma ternura con la que cuidaríamos a un buen amigo.



**Más información:**

 [www.respirapresente.com](http://www.respirapresente.com)

 [info@respirapresente.com](mailto:info@respirapresente.com)

 +34 695 011 708

 @respira.presente