

# "Descubriendo tu Calma Interior"

**Programa Oficial MSC Mindful Self-Compassion**

**EL PODER DEL AMOR A TI**





# OBJETIVOS DEL CURSO

**Dejar de tratarse a si mismo/a con dureza**

**Manejar las situaciones difíciles con más facilidad**

**Motivarse a sí mismo dándose ánimo en lugar de criticarse**

**Transformar relaciones difíciles tanto antiguas como nuevas**

**Llegar a ser el mejor cuidador de sí mismo**

**Desarrollar la presencia y el amor propio en la vida cotidiana**

**Saborear la vida y cultivar la felicidad**

**Comprender la teoría e investigación sobre el programa**

# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC).

Diseñado para cultivar la habilidad de la compasión o amor incondicional hacia una/o misma/o.

Basado en “la innovadora investigación” de Kristin Neff y “la experiencia clínica” de Christopher Germer, psicólogo clínico especializado en Mindfulness.

## IMPARTIDO POR:

### CELIA GORDILLO



Terapeuta Gestalt y Profesora acreditada del programa oficial MSC (Mindful Self-Compassion)

Center for Mindful Self-Compassion  
(University of California)



@deceliagordillo

### ROSA GONZÁLEZ



Coach, Formadora en Soft Skills, Atención Plena y Autocompasión

Profesora acreditada de los programas oficiales MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) y MSC (Mindful Self-Compassion)



@rosaemoveris



# Que dicen nuestros alumnos

**“Es un curso totalmente práctico que te proporciona herramientas fáciles, para aplicar en el día a día, para gestionar mejor el estrés, la autocrítica y esos momentos en los que te sientes saturado”**

**“El MSC es un regalo que me hice a mí misma para aprender a vivir con más calma más equilibrio y con menos desgaste innecesario”**


**“Lo hice en un momento que estaba saturada de estrés y necesitaba cuidarme y estar pendiente un poco más de mí y menos de los demás”**

**“El proceso de aprendizaje es una experiencia sanadora, agradable y enriquecedora”**

**“El programa me ayudó a ser más consciente de mis propios pensamientos y emociones”**

**“Este curso me mostró como relacionarme conmigo de una manera más amable, y también a reconocer mi sufrimiento y defectos, pero tratándolos con comprensión en lugar de aplicar la autocrítica destructiva”**





“Si tu amor no te  
incluye a ti  
mismo, es  
incompleto”

## El Programa está dirigido a:

- Cualquier persona interesada en aprender a cuidarse y cuidar a los demás de una forma saludable.
- Profesionales de la salud, médicos, psicólogos, educadores, profesores, cuidadores, padres, madres...
- Personas que quieren crecer con recursos para vivir mejor, a pesar de los retos que nos presenta la vida.
- Quien quiera vivir plenamente el momento presente, en lugar de pasar de puntillas por la vida.

**No es necesario experiencia previa ni conocimientos.**





# METODOLOGÍA

El curso (MSC) se compone de **8 sesiones de 3h cada una + sesión de Retiro.**

Las actividades del programa incluyen meditaciones específicas, charlas cortas, ejercicios experienciales, compartir en grupo lo que se va experimentando en los ejercicios y se entregarán todas las prácticas para casa.

El objetivo es que los participantes experimenten directamente la experiencia de la compasión hacia uno mismo y aprendan las prácticas para que las utilicen en su día a día.

## Formato Online vía Zoom

### Horario (\*)

**España 17:30. Argentina 13:30**

**México 10:30. Colombia 9:30**

(\*) El 29-03-2026 se adelanta 1 hora en España y el horario puede variar en el resto de países si no realizan el mismo cambio horario

### Lunes:

**16 y 23 de febrero**

**2, 9, 16 y 23 de marzo**

**6, 13 y 20 de abril**



# COMO TRABAJAMOS

El Programa MSC está estructurado en 8 sesiones más una de retiro con los siguientes contenidos:

**Sesión 1:** Introducción a 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, de práctica intensiva.

**Sesión 6:** Encontrándose con Emociones Difíciles.

**Sesión 7:** Explorando Relaciones Difíciles.

**Sesión 8:** Abrazando tu Vida.



**“Frente a la autocrítica  
destructiva aprenderás a  
ofrecerte el mismo apoyo que  
ofrecerías a un ser querido”**



**MI PAZ INTERIOR**

*Esta en mi corazón, en mi  
mente y espíritu*



# LA MATRÍCULA INCLUYE

- **Formación completa teórico práctica**
- **Cuadernos de trabajo del alumno**
- **Audio de todas las prácticas de meditaciones y ejercicios guiados**
- **Seguimiento individualizado**
- **Certificado Oficial del Programa MSC a la finalización del Programa (\*)**

(\*) La realización de este curso **NO implica la capacitación para la docencia del programa MSC**, según los estándares de formación de sus creadores, siendo, sin embargo, éste el primer paso obligado e imprescindible para capacitarse como formador del Programa.

## INVERSIÓN

**Si traes a un amigo los dos  
disfrutaréis del precio reducido.**

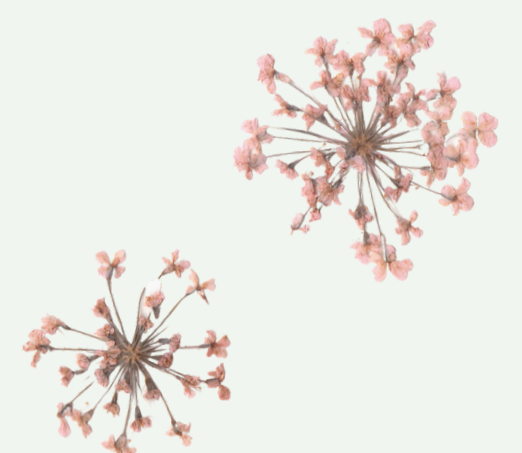
**Tarifa precio reducido..... 320 Euros**

**Tarifa precio normal..... 380 Euros**

### Información :

Celia Gordillo: celiagordillo@hotmail.com  
Teléfono: 620 887 339

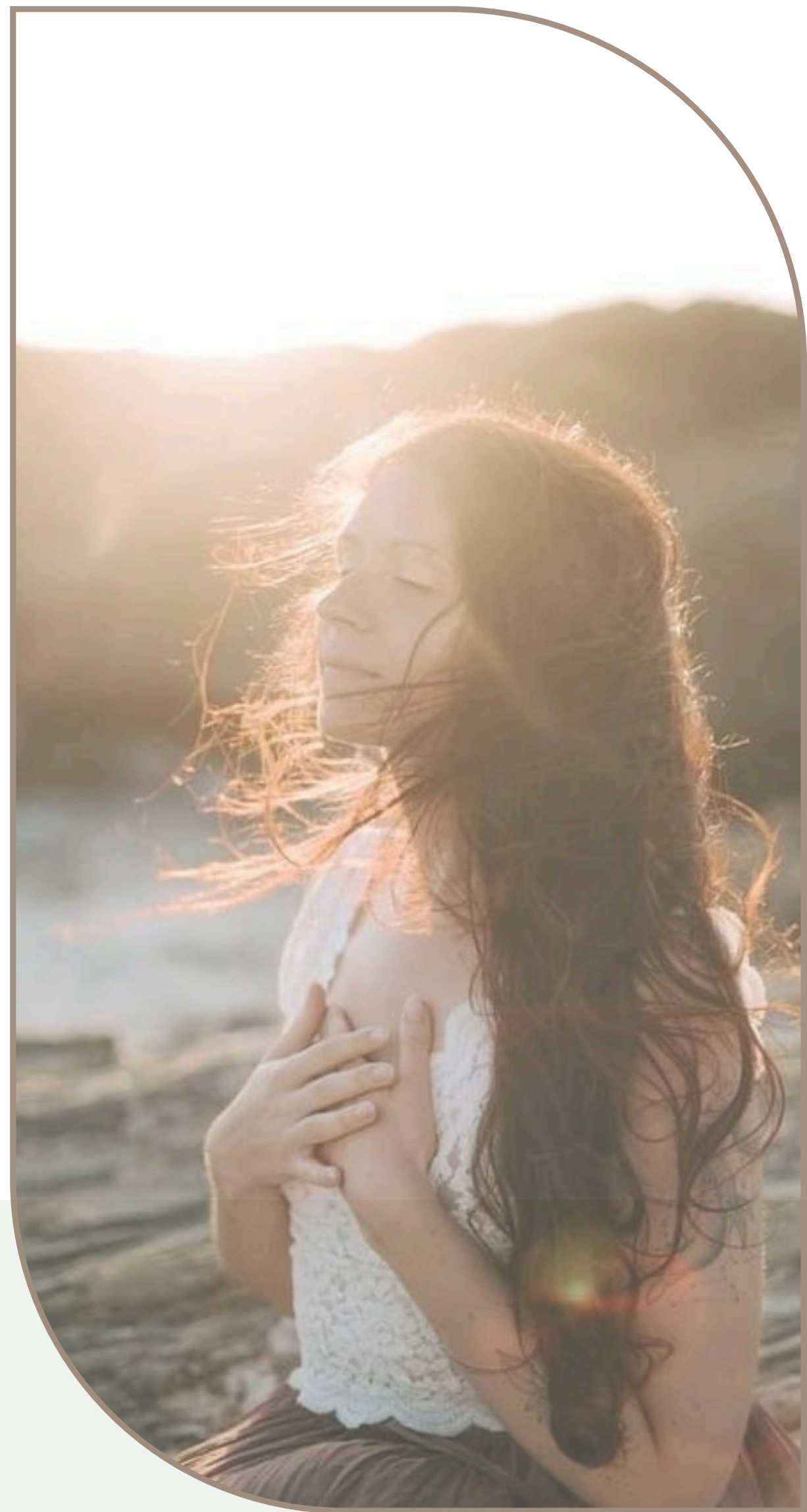
Rosa González : info@emoveris.es  
Teléfono: 647 50 42 46





# MÁS SOBRE MSC

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



**Para más información:**

**PINCHA AQUÍ**