**ESTIMADO PROFESOR MSC: POR FAVOR, COPIA Y PEGA EL CONTENIDO DE ESTE DOCUMENTO Y HÁZSELO LLEGAR POR E-MAIL A CADA UNO DE LOS ALUMNOS DEL ENTRENAMIENTO MSC.**

Estimado-a alumno-a:

Nos ponemos en contacto contigo como alumno **del PROGRAMA DE MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN (MSC).**

Como organizadores, vamos a poner todo nuestro afán en que el entrenamiento sea enriquecedor para ti.

Precisamente con el **OBJETIVO** de seguir mejorando los beneficios derivados el programa de MSC, creemos necesario incorporar al entrenamiento una **perspectiva de investigación** que nos permita seguir desarrollándolo y creciendo. Por ese motivo, vamos a pedir tu colaboración para evaluar aspectos relacionados con bienestar psicológico, salud y funcionamiento general de las personas antes y después del comienzo del curso.

Pretendemos evaluar cómo perduran estos cambios a lo largo del tiempo.

Para todo ello, hemos diseñado un cuestionario on-line que te rogamos respondas a través de tu Smartphone u ordenador **ANTES de comenzar el curso**, simplemente pinchando en el enlace que encontrarás a continuación. El tiempo aproximado que se emplea en responder es de unos 15 minutos:

**Accede al cuestionario haciendo click en este enlace**: <https://goo.gl/forms/LbYi40uBEMgEkWfl1>

También necesitamos tu colaboración para conseguir datos comparables, de una **persona que conozcas** (quizá un familiar o amigo-a) **de tu mismo sexo y edad similar** que **NO participe en el curso**, y que **responda igualmente ANTES de que tú comiences el curso**. Ello nos resultaría muy útil.

Por favor **copia y envía por mail a un amigo de tu confianza** que **NO esté matriculado en este curso el siguiente link para que pueda participar en el estudio:** <https://goo.gl/forms/LbYi40uBEMgEkWfl1>

Los datos y direcciones de e-mail que recojamos sólo serán accesibles al equipo de investigación y no se cederán a nadie más, ni se usarán para otros propósitos. Las respuestas serán absolutamente confidenciales y se desvincularán de las direcciones e-mail para garantizar por completo el anonimato.

Tu ayuda y generosidad en responder a los cuestionarios, es muy importante para nosotros a fin de mejorar el programa.

Atentamente.

-El profesor organizador.

-[Marta Alonso](https://centerformsc.org/who-we-are/), miembro del *Executive Board del Center for MSC*.

-[José Ramón Yela](https://centerformsc.org/user-profile/jose%2Bramon%2Byela/). [Equipo de Investigación e Intervención en Bienestar Psicológico y Salud. Universidad Pontificia de Salamanca. España.](https://www.upsa.es/investigacion-y-docencia/plan-de-investigacion/detalle-equipo-investigacion/investigadores.php?idEquipo=8796)