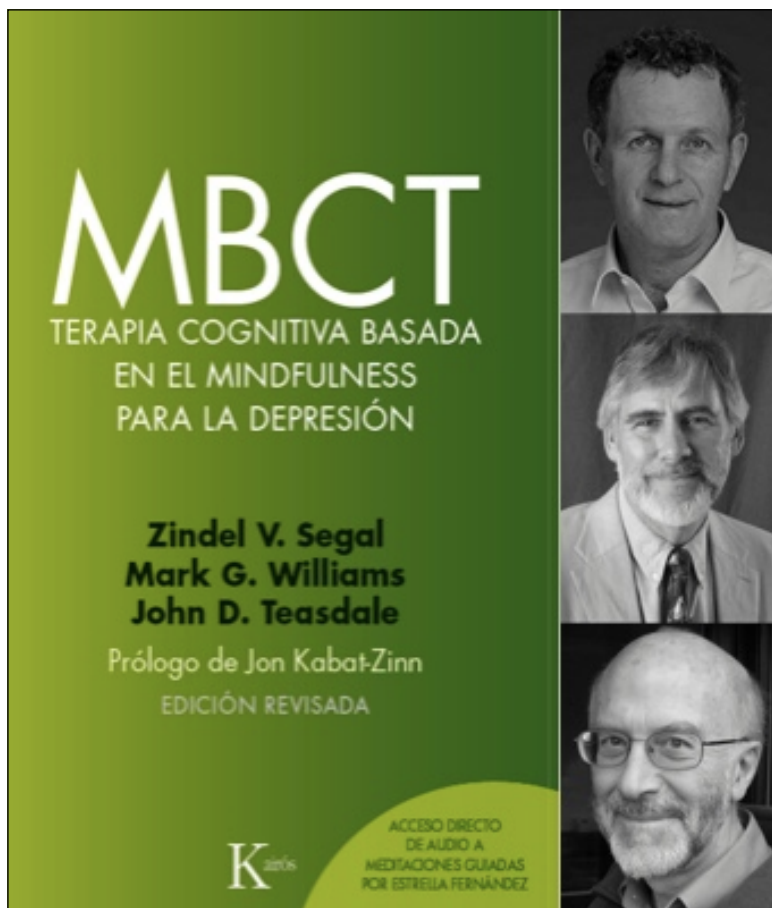


TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS

MBCT

SANTANDER - FEBRERO/ABRIL 2018



Un programa para la
prevención y reducción de la

Depresión y la

El MBCT es un programa que integra las prácticas de **Mindfulness** con los ejercicios de la **terapia cognitivo-conductual**. Es una intervención **recomendada** por el Instituto Nacional de Excelencia Clínica del Reino Unido (**Guía NICE**) para la prevención de recaídas en depresión. Está, asimismo, recomendado por el **Sistema Nacional de Salud** en España desde el año 2014.

Imparte: Estrella Fernández

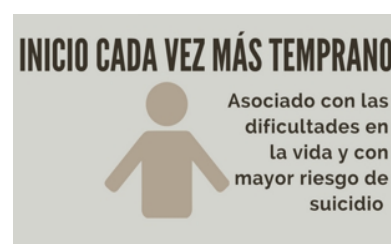
Psicóloga clínica. *MBCT teacher, trainer & supervisor. Guest Trainer del Centre for Mindfulness Research & Practice (CMRP) - Universidad de Bangor (Reino Unido), donde se crea el programa. Dirige el itinerario de formación de profesores MBCT del CMRP en España, en colaboración con la Asociación española de Mindfulness (AEMind).*

Introducción

Los **desórdenes del estado de ánimo** y los **problemas de ansiedad** son muy comunes y prevalentes en nuestra sociedad. Se estima que el **49,2%** de pacientes que acuden atención primaria cumplen criterios para un probable trastorno de ansiedad, depresión o somatización. Por su alta prevalencia y el alto porcentaje de casos no tratados, la ansiedad y la depresión tienen un gran impacto sobre las personas y la sociedad, tanto en costes, como en calidad de vida.

La depresión es un gran reto en salud mental, tratándose de una enfermedad crónica y muy invalidante, con altos ratios de síntomas residuales y recaídas. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012) proyecta que para el 2030 sea la primera causa de discapacidad en el mundo.

Las intervenciones basadas en Mindfulness y en concreto, **el programa MBCT** (Terapia Cognitiva basada en Mindfulness) ha probado ser **efectivo en el tratamiento de la ansiedad y la depresión**.



Depresión: Magnitud del problema

El Programa MBCT

El programa **MBCT (Terapia Cognitiva basada en Mindfulness)** integra las prácticas de Mindfulness con la técnicas de la terapia cognitivo-conductual. Creado por los profesores Williams, Teasdale y Segal para reducir el **riesgo de recaídas en pacientes con depresiones recurrentes**, ha demostrado ser **al menos tan efectivo como el tratamiento farmacológico** (Kuyken y col. 2016). El programa MBCT permite que el participante aprenda un conjunto de habilidades reduciendo la preocupación, la rumiación, y la reactividad cognitiva y emocional.

Aunque en su origen fue desarrollado para la **prevención de recaídas en depresiones recurrentes**, su ámbito de aplicación ha evolucionado para impartirse a un rango mucho

más amplio de personas y entornos: clínico, educativo y población general, al estar basado en la **comprensión profunda de los factores que causan malestar psicológico**.

El programa MBCT **incrementa la salud mental y disminuye el malestar psicológico**.

Los estudios científicos han probado sus efectos positivos en los sustratos cerebrales que subyacen a la **ansiedad, el estrés, la depresión y la irritabilidad**.

El MBCT es una intervención **recomendada por la guía NICE** (Instituto Nacional para la Salud y Excelencia clínica) del Reino Unido desde el 2009 y recogida en la guía del Sistema Nacional de Salud (SNS) español del 2014.

Para quién es el programa

- Para cualquier persona que experimente una moderada **ansiedad** o que tenga **tendencia a estados de ánimo negativo o con antecedentes en depresión**.
- Se ha demostrado **especialmente útil** para personas con tendencia a **pensamientos negativos y repetitivos**, que generan o perpetúan sentimientos de **ansiedad o bajo estado de ánimo**.

Objetivos del programa

- Entrenar a nuestra mente a vivir en el momento presente y aumentar la conciencia de nuestras experiencias tal como son, sin distorsionarlas.
- Debilitar nuestros patrones automáticos de respuesta incentivando la aparición de respuestas más adecuadas y eficaces. Aprendiendo a responder en vez de reaccionar.
- Comprender los procesos psicológicos que están en la base de muchos de nuestros problemas emocionales y de relación con los demás.
- Desarrollar habilidades de autogestión emocional manteniendo mayor equilibrio en los estados de ánimo.
- Aprender a cuidar mejor de nosotros mismos, de forma que seamos capaces de vivir nuestras vidas de forma más saludable y completa.
- Aprender habilidades que ayudan a prevenir espirales de ansiedad o bajo estado de ánimo.

Estructura y contenidos

En su **formato semanal**, el curso MBCT consta de **8 sesiones presenciales de frecuencia semanal de 2,5 horas** de duración y una jornada de práctica intensiva.

En su **formato quincenal**, el curso MBCT consta de **4 jornadas presenciales de frecuencia quincenal, de 5 horas de duración**. En cada una de estas jornadas se realizarán 2 sesiones del programa.

Aunque contiene elementos didácticos, este es un **programa totalmente experiencial**. El profesor guiará las prácticas de **meditación mindfulness** formales y entablará **procesos de indagación** para estimular la reflexión de la experiencia. Los participantes, por su lado, se sumergen en la realización de prácticas de meditación y en la observación y reflexión. Las prácticas de meditación son **totalmente seculares**.

1ª Sesión:

Conciencia y Piloto Automático.

2ª Sesión:

Vivir en nuestra cabeza .

3ª Sesión:

Unificar la mente dispersa.

4ª Sesión:

Reconocer la aversión.

5ª Sesión:

Permitir y dejar ser.

6ª Sesión:

Los pensamientos no son hechos.

7ª Sesión:

Cómo puedo cuidar de mí mismo.

8ª Sesión:

Mantener y consolidar lo aprendido.

Jornada de Práctica Intensiva en silencio.

Requisitos

El programa MBCT no es una intervención terapéutica, sino un **entrenamiento en habilidades**. Es un curso totalmente práctico, basado en la experiencia directa. No obstante, se realiza un **profundo trabajo personal** y exige **compromiso y dedicación**. Por ello, antes de comenzar se realizará una sesión de orientación individual, para determinar conjuntamente con el profesor la idoneidad para cada participante.

Es **indispensable un compromiso riguroso para realizar las prácticas en casa**. La dedicación es de, aproximadamente de unos 45 minutos diarios.

Una parte de cada sesión se centrará en reflexionar sobre tus experiencias en la práctica en casa durante la semana y cualquier dificultad que puedas experimentar y una buena parte del aprendizaje del curso se derivará de estas experiencias.

Esto posiblemente implique reorganizar algunos aspectos de tu vida para encajar la práctica en tu agenda diaria.

Certificado

Este es un **programa oficial**. Al completarlo (90% de asistencia) se emitirá un certificado de asistencia, que NO constituye una acreditación para impartir programas basados en Mindfulness, pero SÍ es el primer paso para poder acceder al itinerario oficial de formación de profesores MBCT de la Universidad de Bangor y la Asociación Española de Mindfulness (ver itinerario).

Docente

Estrella Fernández - Psicóloga clínica. *MBCT teacher, trainer & supervisor*. Guest Trainer del Centre for Mindfulness Research & Practice (CMRP) – Universidad de Bangor (Reino Unido), donde se crea el programa MBCT. Introduce el programa en España y dirige el itinerario de formación de profesores MBCT en España del CMRP con la Asociación española de Mindfulness (AEMind).

Fundadora de InselfMindfulness (www.inselfmindfulness.com) y de MBCT-Spain (www.mbct-spain.com).

Licenciada en Psicología (UAB) MBA internacional (ESADE), Master en Neurociencia Cognitiva (UAB), Master oficial en Neuropsicología y Estimulación Cognitiva (UAB- Instituto Guttmann), Master en Psicología Clínica y de la Salud (ISEP), Master en Psicología clínica infanto-juvenil (ISEP), Postgrado en Trastornos de la Alimentación (COPC-ISEP).

Próxima Edición

SANTANDER – FEBRERO/ABRIL 2018 - 1a edición

Días: Viernes de 16 a 21h y un sábado de 10 a 17h Comienzo: 16 de febrero 2018

Fechas:

16 febrero (viernes): sesiones 1 y 2

2 marzo (viernes): sesiones 3 y 4

16 marzo (viernes): sesiones 5 y 6

17 de marzo (sábado): día de práctica intensiva (de 10 a 17h)

6 abril (viernes): sesiones 7 y 8

Lugar: FUNDIPP - Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad.
Paseo de Menéndez Pelayo 22, bajos. Santander 39006.

Inversión

Matrícula ordinaria: 400 €.

Matrícula reducida (hasta el 31 de enero 2018): 375 € Socios: 350€

La cuota de matrícula incluye las 8 sesiones formativas, el día de retiro de 7 horas , con un **total de 27 horas, audios con las prácticas guiadas, un libro de participante, y certificado de seguimiento del programa.**

Inscripción

Las plazas son muy limitadas. Para realizar la inscripción deberás rellenar el **formulario de inscripción** o bien dirigirte a **info@inself.es** . Una vez valorada la solicitud se te indicará la manera de formalizar la matrícula.

Información adicional, bibliografía y recursos

Si quieres obtener información adicional sobre el programa, acceder a los trabajos de investigación o cualquier otro recurso que necesites, lo encontrarás en la página del **programa MBCT en España**: MBCT-Spain.com y la página de la Asociación española de Mindfulness: aemind.es

Recursos en inglés: o la página en inglés: mbct.com o al Centro de Mindfulness de la Universidad de Oxford (Reino Unido): oxfordmindfulness.org o el Centro de Mindfulness Research & Practice de la Universidad de Bangor (Reino Unido): bangor.ac.uk/mindfulness/

Red MBCT en España

The image displays four sequential screenshots of the MBCT Spain website. Each screenshot shows the top navigation bar with the logo 'MBCT Spain' and a menu with items: 'Acerca de', 'Programa MBCT', 'Cursos y Eventos', 'Formación de Profesores', 'Directorio', and 'Investigación y Recursos'.
1. The first screenshot is the 'Mindfulness y Ciencia' section, featuring a woman and a child. The text reads: 'Mindfulness y Ciencia' and 'MBCT: un programa basado en la comprensión profunda de la mente humana'.
2. The second screenshot is the 'Asistencia' section, featuring a man and a woman. The text reads: 'Asistencia' and '...para aliviar el sufrimiento, promover la resiliencia y potenciar el bienestar'.
3. The third screenshot is the 'Formación' section, featuring a smiling woman. The text reads: 'Formación' and '...de calidad, competente y acreditada. Integridad en el ejercicio profesional'. A 'MÁS INFORMACIÓN' button is visible.
4. The fourth screenshot is the 'Investigación' section, featuring a brain graphic. The text reads: 'Investigación' and '...difundir y promover conocimiento. Con rigor y basado en la evidencia'. A 'MÁS INFORMACIÓN' button is visible.