

MBCT

(Terapia Cognitiva basada en Mindfulness)

4ª Edición - Valencia 2018

Un programa de 8 semanas que combina los avances de la terapia cognitivo-conductual con las prácticas de meditación basadas en el cultivo de la Atención Plena o Mindfulness

Hacer este curso permite inscribirse en el Teacher Training Retreat I

El programa MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) fue desarrollado por los Drs. Williams, Teasdale y Segal de las Universidades de Oxford, Exeter y Bangor (Inglaterra) para la prevención de recaídas en depresión.. En los años 90, los autores, adaptaron el protocolo MBSR de Jon Kabat Zinn (Universidad de Massachusetts), que ya había demostrado su eficacia en la reducción de estrés y el dolor crónico, lo aplicaron y evaluaron obteniendo unos excelentes resultados en estudios comparados con otras terapias como la farmacológica o la terapia cognitivo-conductual tradicional.

Valencia, Inicio el 12 de abril de 2018

Jueves de 19h. a 21:30h.



- Hacer este curso permite inscribirse en el itinerario para ser acreditado como instructor en MBCT por la Universidad de Bangor y Aemind (Asociación Española de Mindfulness y Compasión).
- Puedes consultar el itinerario en: <http://www.aemind.es/formacion-oficial-de-profesores-de-mindfulness-based-cognitive-therapy-mbct/>
- Los participantes que asistan al menos al 95% del curso recibirán un certificado acreditativo de la formación que también acredita las horas de práctica para los estándares nacionales de terapias basadas en Mindfulness



¿ PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

El MBCT es un programa reconocido por ser beneficioso para personas con un gran abanico de problemas de naturaleza física o psicológica y por tanto abierto a:

- Todas aquellas personas que desean mejorar su bienestar físico y mental general y estén dispuestas a adquirir un compromiso de práctica diaria en casa.
- Especialmente recomendado a profesionales de la salud, servicios sociales y educación que quieran iniciar su formación en un protocolo con eficacia clínica demostrada en trastornos del estado de ánimo y ansiedad y estén dispuestos a adquirir un compromiso de práctica diaria en casa.

Plazas limitadas

PROPÓSITOS 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.



Asociación Española de
Mindfulness y Compasión

¿QUÉ IMPLICA EL SEGUIMIENTO?

El MBCT en su formato tradicional consta de ocho sesiones de 2,5 h cada una que se imparten con cadencia semanal y un día adicional de práctica en silencio.

Aunque contiene elementos didácticos, este es un programa totalmente experiencial. El profesor guiará las prácticas 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 sobre su propia experiencia directa.

La práctica en casa entre sesiones es un componente vital del programa. Se pide a cada participante practicar diariamente en casa las técnicas aprendidas en cada sesión (entre 30 y 45 minutos). Obtener el máximo provecho del programa requiere trabajo individual, y el compromiso y disciplina necesaria para practicar diariamente.

PROFESORADO

M. Isabel Rubió Gavidia. Psicóloga General Sanitaria col. N° 10469-CV. Formada en distintos protocolos basados en Mindfulness. Co-autora y formadora del programa Escuelas Conscientes. Tesorera de AEMind (Asociación Española de Mindfulness y Compasión). *Ver Currículum*



Asociación Española de
Mindfulness y Compasión

FECHAS Y HORARIOS

jueves de 19h. a 21,30h.: • **12, 19 y 26 de abril de 2018**
• **3, 10, 17, 24 y 31 de mayo de 2018**

Sábado de 10h a 14h: • **Sábado 12 de mayo de 2018**

LUGAR DE IMPARTICIÓN

Sede AEMind

Calle de Barraix, 31, 1º
46015 - Valencia

INVERSIÓN

- Matrícula reducida (**hasta el 5 de marzo de 2018**)
Pago Único: **330 €** (No soci@s) **300 €** (Soci@s AEmind)
- Matrícula No reducida (**a partir del 6 de marzo de 2018**)
Pago Único: **360 €** (No soci@s) **330 €** (Soci@s AEmind)

Es posible **fraccionar el pago** de la matrícula: La mitad del importe al efectuar la inscripción y el resto **antes del 15 de abril de 2018**.

A efectos de reducción de matrícula se computará la fecha de ingreso del primer plazo.

La cuota de matrícula incluye: Las 8 sesiones formativas, más el día de práctica intensiva, con un total de 24 horas, audios de prácticas guiadas, un libro de participante, y certificado de seguimiento del programa



Asociación Española de
Mindfulness y Compasión

FORMA DE INSCRIPCIÓN

Remitir formulario de inscripción debidamente cumplimentado, junto con CV actualizado a: **info@articpsicologia.es**

Las plazas están limitadas y serán asignadas conforme lleguen las solicitudes.

Una vez recibida confirmación de admisión, deberá remitirse el justificante de ingreso de la matrícula a: **info@articpsicologia.es**

Banco Bankia, IBAN: ES32 2038 6055 7530 0035 7985

Política de cancelación:

- Únicamente aceptaremos cancelaciones por escrito (enviadas por correo electrónico o certificado postal).
- Devolución del 50% si la cancelación se solicita antes de 1 mes del inicio del curso.
- No se realizará devolución alguna del pago:
 - Si la cancelación se solicita dentro de 1 mes antes del inicio del curso. En caso de fuerza mayor, se podrá optar por realizar el curso en la siguiente edición.
 - Una vez iniciada la formación, se podrá estudiar la posibilidad de recuperar las sesiones no realizadas, en ediciones posteriores.

"AEMind se reserva la posibilidad de cancelar un evento en el caso de que no se cubran las plazas. En este caso se le devolverá al alumno el dinero abonado por este curso"



Asociación Española de
Mindfulness y Compasión

ORGANIZA E INFORMA

AEMind - Asociación Española de Mindfulness y Compasión



Asociación Española de
Mindfulness y Compasión

C/ Barraix, nº 31, 1º- 46015 Valencia

Teléfono de atención al usuario (de 9:00 a 14:00 horas): 687 316 866

Email: **formacion@aemind.es**

Web: **www.aemind.es**

Síguenos en facebook 

