

MBCT

TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS

(CONCIENCIA PLENA)

Mayo-junio 2019



El MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) es un programa que modifica la relación que establecemos con los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que generan malestar, y que está dirigido a personas con problemas físicos o psíquicos, o que, simplemente, desean mejorar su bienestar.

Objetivos del programa

1. Entrenar nuestra mente para vivir de un modo consciente y pleno la experiencia presente, tal como es, sin caer en el error de negarla, juzgarla o distorsionarla.
2. Comprender los procesos mentales por los que reaccionamos de modo automático haciéndonos daño a nosotros mismos o a otras personas. Instruirse en la detección de estos patrones automáticos.
3. Aprender a detectar de modo precoz los disparadores de nuestro malestar: pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales e impulsos a la acción reactiva.
4. Mejorar nuestra respuesta emocional manteniendo el equilibrio ante las adversidades.
5. Aprender a cuidar de nosotros mismos, física y mentalmente, como requisito para poder atender a otros de forma saludable.

Contenido de las sesiones

Sesión 1: Distinguiendo cuándo actuamos de modo consciente o en piloto automático.

Sesión 2: Aprendiendo a vivir en nuestra cabeza.

Sesión 3: Unificando la mente dispersa.

Sesión 4: Reconociendo los mecanismos que generan malestar psicológico.

Sesión 5: Aceptando lo que no podemos cambiar.

Sesión 6: Nosotros no somos nuestros pensamientos.

Sesión 7: Cuidando mejor de mí.

Sesión 8: Llevando lo aprendido a la práctica.

Metodología

Siguiendo el protocolo establecido por los autores¹ del MBCT, este programa consta de:

- Sesión introductoria: 26 de abril, viernes de 16:00 a 18:00
- Ocho sesiones semanales: viernes de 16:00 a 18:30.
 - 3, 10, 17, 24 y 31 de mayo.
 - 7, 14, y 21 de junio.
- Un día de práctica en silencio (10:00 a 14:00 horas) (8 de junio).
- Entrega de materiales (audios y libro del participante).

Además, para desarrollar una mente consciente y cambiar los hábitos automáticos tan arraigados en nosotros, se requiere esfuerzo y práctica diaria (30-45 minutos) en casa.

Responsables

Director:

- Jesus Villena Iniesta. Médico (col. Nº 46/13607). Doctor en Psicología. Máster en Psicología Clínica. Máster en Counselling. Experto titulado en Mindfulness y *Teacher in Training* en MBCT. Miembro de la Asociación Española de Mindfulness (AEMind).

Coterapeuta:

- Elvira Tébar Herreros. Psicóloga (col. Nº 12984). Máster en Psicología General Sanitaria. Especialista en Coaching e Inteligencia Emocional. Formación en Mindfulness MBCT y MSC.

Este curso cuenta con supervisión de Estrella-Fernández, *Teacher, Trainer & Supervisor. Guest Trainer* del *Centre for Mindfulness Research and Practice* (CMRP) de la Universidad de Bangor. www.mbct-spain.com.

Información

Si estás interesado, o conoces de alguien que pudiera estarlo, podéis contactar con nosotros:

Doctor Gómez Ferrer, 3, 1º-D. Valencia

Tel: 963 604 920 / 609 906 061

Matricula: 350€.

- La matrícula incluye las 8 sesiones, el día de práctica intensiva (con un total de 24 horas en sesiones), los audios para la práctica diaria, y el libro del participante.

¹ Este programa fue desarrollado por Zindel V. Segal (*Bangor University*), Mark G. Williams (*University of Oxford*) y John D. Teasdale (*University of Exeter*). Adaptado del programa desarrollado por Jon Kabat-Zinn (*University of Massachusetts*) para la reducción del estrés y el dolor crónico, que han demostrado eficacia comparable al tratamiento farmacológico y a la psicoterapia cognitivo conductual tradicional.