

Información e inscripciones

Este entrenamiento consiste en una formación de 40 horas, desarrollada a lo largo de 5 días (1-5 de julio de 2019). La formación se impartirá en italiano con traducción consecutiva en español.

Los precios de inscripción son los siguientes:

Hasta el 15 de junio:

- Matrícula ordinaria: 700€
- Grupos de estudiantes/profesionales (a partir de 2 personas): 650€ cada inscripción
- Socios/as de ASEPCO, AETEN y de AEMIND: 625€

Después del 15 de junio:

- Matrícula ordinaria: 725€
- Grupos de estudiantes/profesionales (a partir de 2 personas): 675€ cada inscripción
- Socios/as de ASEPCO, AETEN y de AEMIND: 650€

SOLAMENTE hay **30 plazas disponibles**. Para inscribirse, hay que rellenar el formulario web que se puede encontrar en: .

La cuota de inscripción deberá abonarse en la siguiente cuenta del Banco Sabadell :

ES17 0081 0179 04 0001169626

Hay que indicar explícitamente el nombre de la persona que asistirá al taller y señalar el concepto de inscripción: «MBCT para TOC»

Es preciso enviar a asepco@terapiacognitiva.net el justificante de pago.



Palau de les Heures

Asociación Española de Psicoterapias Cognitivas (ASEPCO)

ASEPCO agrupa a profesionales de la psicoterapia y la psicología de orientación cognitivo-constructivista y es miembro ordinario de pleno derecho en la FEAP (Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas). Las Psicoterapias Cognitivas destacan los aspectos semánticos o significativos de la conducta humana, considerando la mediación del pensamiento y de la emoción en su producción, así como la dimensión activa de la mente en cualquier proceso psicológico.

Más información en: <http://www.terapiacognitiva.net/>

Asociación Española de Mindfulness y Compasión (AEMIND)

AEMIND es una sociedad científico-profesional de ámbito nacional que surge como iniciativa de un grupo de profesionales de la salud y la psicoterapia que tratan de vivir la conciencia plena (mindfulness) en sus actividades personales y profesionales./ AEMIND está integrada por psicólogos, psiquiatras, investigadores, profesores, profesionales sanitarios y docentes interesados en la difusión, aplicación e investigación de las prácticas de Mindfulness como instrumento de mejora de la salud física y el desarrollo emocional.

Más información en: <http://www.aemind.es>

Istituto Italiano per la Mindfulness (ISIMIND)

ISIMIND es una asociación sin ánimo de lucro que agrupa a clínicos/as, investigadores/as, profesionales de los ámbitos médico, psicológico, social y en general a todas aquellas personas interesadas en la aplicación y difusión del **mindfulness** y de las prácticas orientadas a desarrollar tales actitudes mentales.

Más información en: <http://www.istitutomindfulness.com/>



Organizan el

Entrenamiento en Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness para el Trastorno Obsesivo- Compulsivo

Training intensivo
de Formación Personal y
Profesional

1 - 5 JULIO 2019

Palau de les Heures
Facultad de Psicología
(Universitat de Barcelona)

Instructor: Dr. Fabrizio Didonna

Terapia Cognitiva basada en Mindfulness para el Trastorno Obsesivo-Compulsivo

La terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT) para el Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC) es un innovador programa de tratamiento, estandarizado y diseñado para crear mejoras clínicas y de vida significativas en personas que sufren de trastorno obsesivo compulsivo. El autococonocimiento basado en la conciencia meditativa sostenida es su principio central. Basado en la investigación y experiencia clínica del Dr. Fabrizio Didonna y documentado en su manual *Mindfulness Based Cognitive Therapy for Obsessive Compulsive Disorder* (Guilford Press, 2019) el programa integra herramientas de terapia cognitiva con la práctica y aplicación clínica de la meditación mindfulness.

Este programa terapéutico es la culminación de más de veinte años de trabajo del autor con cientos de personas afectadas de TOC, y más de quince años de práctica y enseñanza de meditación, especialmente MBCT.

Si bien el programa MBCT para TOC se deriva e inspira en el programa MBCT para Depresión (Segal, Williams y Teasdale, 2012), tiene una lógica bastante diferente y con varias prácticas, ejercicios, temas y material originales y únicos que se han creado y adaptado para trabajar con esta población clínica específica.

El núcleo del programa MBCT para el TOC consiste en hacer conscientes a los/las pacientes de los sesgos cognitivos, las modalidades y mecanismos mentales que caracterizan y mantienen el trastorno. A través de la práctica intensiva durante las sesiones y en casa, este programa terapéutico tiene el objetivo de ayudarles a modificar activamente tales mecanismos y a cultivar y desarrollar una nueva relación con los estados internos, las experiencias emocionales y sensoriales. Los pacientes aprenden a considerar los pensamientos como eventos mentales inocuos y pasajeros que aparecen en la mente, independientemente de su contenido o carga emocional.

El Entrenamiento

Esta formación enfatiza la importancia de la práctica meditativa del/de la profesional y de la búsqueda introspectiva en sí mismo/a. A través de numerosos ejercicios se enseñará el uso real de las prácticas de mindfulness en el trabajo con pacientes afectados/as de TOC.

El programa integra aspectos didácticos, experienciales, de trabajo en pequeños grupos e incluye momentos de meditación, estáticos y en movimiento, así como importantes periodos de silencio.

Durante la formación se tratarán con detalle los contenidos de cada sesión del programa MBCT para el TOC, y se describirán los temas de las sesiones, de los ejercicios y el material que se proporciona a los/las pacientes.



Objetivos de la Formación

- ◆ Comprender los procesos cognitivos y los sesgos que activan y mantienen los problemas del TOC.
- ◆ Enseñar el plan de estudios y las principales tareas terapéuticas para cada una de las once sesiones grupales de MBCT para el TOC.
- ◆ Destacar el papel central de la práctica de la meditación de atención plena para facilitar los procesos de descentramiento y defusión y la autorregulación de las emociones, que son cruciales para tratar los problemas obsesivos.
- ◆ Resaltar la importancia de la aceptación y la autocompasión en el cambio de los sesgos y mecanismos patológicos del TOC.
- ◆ Demostrar y enseñar experiencialmente la importancia vital de la práctica de meditación de atención plena continua del terapeuta y la conciencia consciente sostenida dentro de un marco de psicoterapia.
- ◆ Ayudar a los/as terapeutas/participantes a desarrollar y/o profundizar su propia práctica de meditación de atención plena, enfatizando tanto las prácticas formales de meditación como la atención plena como un modo de ser en la vida diaria.
- ◆ Presentar y practicar las habilidades clínicas y las perspectivas necesarias para facilitar los grupos de MBCT.

A quién se dirige la formación: el training está dirigido a a profesionales de la psicología, especialistas en psicología clínica, psiquiatras, médicos, personal de enfermería que desean comprender mejor, en primer lugar a sí mismos/as, a cuáles pueden ser los efectos de la práctica meditativa en el cultivo del bienestar del individuo y en cómo gestionar eficazmente el sufrimiento psicológico o físico.

Programa

El entrenamiento empezará el lunes 1 de julio a las 9.30 y finalizará el viernes 5 de julio a las 18.30. Se puede consultar más detalladamente en la web: <http://www.terapiacognitiva.net/>

Para facilitar la actividad didáctica y experiencial, se requiere un **número limitado** de participantes para esta capacitación. Por ello recomendamos a los interesados en registrarse lo antes posible.

Se recomienda a los/as participantes que usen ropa cómoda y traigan una colchoneta de gimnasio y una almohada gruesa y consistente.

Se realizarán ejercicios en un entorno natural abierto, al aire libre.

Sede del Training

Palau de les Heures
Campus Mundet (Universitat de Barcelona)
Pg. de la Vall d'Hebron, 171
08035 Barcelona

Instructor de la formación

El Dr. **Fabrizio Didonna** es psicólogo y psicoterapeuta, *Visiting Professor* en la Universidad Jiao Tong de Shanghai y docente del [Postgrado en Mindfulness y Psicoterapia](#) y del [Máster en Intervenciones Basadas en Mindfulness](#) del [Instituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona](#) (IL3). Es el creador del modelo terapéutico, así como el autor del manual relacionado, [Mindfulness Based Cognitive Therapy for Obsessive Compulsive Disorder](#) (Guilford Press-New York), el primer programa terapéutico validado y manualizado basado en la atención plena para el trastorno obsesivo-compulsivo (www.mbcforocd.com).



Conocido internacionalmente por sus publicaciones y contribuciones científicas relacionadas con la integración entre la práctica meditativa de la atención plena y la psicoterapia. Ha participado como ponente y *chairman* en numerosos congresos y en diversas universidades en Italia y en el extranjero y es autor de innumerables publicaciones científicas en libros y revistas nacionales e internacionales. En 2006, publicó con Claudia Herbert el libro "*Capire e superare il trauma*" (Ed. Erickson). En 2009, fue editor y autor del libro [Manual Clínico de Mindfulness](#) (publicado en España por Desclée de Brower), el primer manual en el mundo sobre las aplicaciones terapéuticas de la meditación de atención plena, traducido a 5 idiomas.

Es Director del Centro de MBCT para el TOC con sede en Vicenza y Coordinador del Servicio de Ansiedad y Trastornos del Estado de ánimo y del Servicio de Trastorno Obsesivo Compulsivo en la Casa di Cura Villa Margherita di Arcugnano (VI). Es el fundador y presidente del *Istituto Italiano di Mindfulness* (IS.I.MIND). Lleva muchos años practicando y enseñando meditación, y también dirige numerosos seminarios clínicos, cursos de formación y retiros de meditación en Italia y en varios países del mundo, incluidos China, Israel, España, Gran Bretaña, Finlandia, Portugal y Bulgaria. También es el director científico del Máster anual en Terapia Basada en Mindfulness.