



Mindfulness para la vida

MBCT for life (online en directo)

MBCT: La Integración de Mindfulness con la Ciencia Cognitiva

El programa **MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)** integra las prácticas de **Mindfulness con la ciencia cognitiva**.

Mindfulness es una manera de **prestar atención al momento presente sin juzgar** que conduce a la claridad mental y aumenta la conciencia personal. La terapia cognitiva está diseñada para **interrumpir los patrones de pensamiento que conducen al malestar**.

Creado por los profesores Williams, Teasdale y Segal, el programa MBCT ha evolucionado para impartirse a un **rango amplio de personas y entornos (clínico, educativo y población general)**, ya que está **basado en la comprensión profunda de los factores que causan el malestar psicológico**.

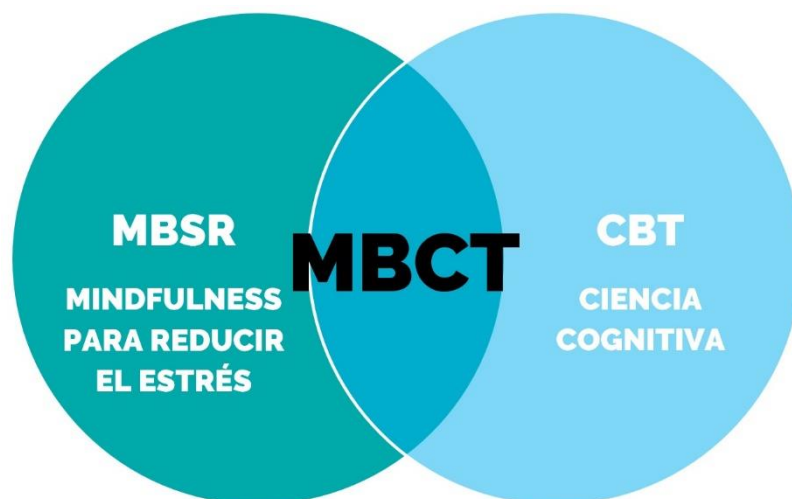
Este entrenamiento, **diseñado para cultivar un cambio personal duradero y sostenible**, te permitirá identificar los factores desencadenantes y los síntomas de la ansiedad y el bajo estado de ánimo, para que puedas manejarlos de manera eficaz en la vida cotidiana

Desarrollo MBCT

MBCT Es una **intervención clínicamente probada** para reducir el estrés, la ansiedad y el bajo estado de ánimo.

Se desarrolló **a partir del programa MBSR** (Mindfulness-based Stress Reduction) de Jon Kabat-Zinn, **incorporando los avances y principios científicos de la Terapia Cognitivo Conductual** (Cognitive Behavioural Therapy – CBT).

El MBCT enseña cómo **romper los patrones del malestar psicológico a través de habilidades prácticas** y adaptables por medio de diferentes técnicas que te permitirán **desarrollar una nueva relación con tus pensamientos y un cambio de enfoque sostenible** .



Beneficios

El equipo de Investigación del **Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza**, dirigido por el **Dr. J. Garcia Campayo**, ha realizado una compilación de los principales estudios (revisiones y metanálisis) realizados en torno al mindfulness en los últimos años.

Los **beneficios identificados** en esta investigación son los siguientes:

- Menos pensamientos repetitivos (rumiación)
- Reducción del estrés
- Menos reactividad emocional
- Mayor capacidad de atención y concentración
- Mayor flexibilidad cognitiva
- Mayor satisfacción en las relaciones
- Mejoras en la memoria de trabajo

El MBCT (Programa de Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness) es el protocolo con mayor respaldo empírico y el único recomendado por la guía NICE (Instituto Nacional para la Salud y la Excelencia Clínica del Reino Unido).

Objetivos

- Mejorar la **capacidad de la atención** y la **concentración**
- Adquirir herramientas para **gestionar las emociones**
- **Reducir el estrés**, la ansiedad y el bajo estado de ánimo
- **Desarrollar habilidades** que te ayudan a **prevenir** espirales de ansiedad, estrés o **bajo estado de ánimo**
- **Desarrollar una nueva relación con los pensamientos** y emociones
- Aprender a **responder** de manera adecuada a la situación **en lugar de reaccionar de forma automática**.

**“Investigación... Con rigor y
basado en la evidencia
científica”**

Dirigido a...

Cualquier persona que quiera mejorar su bienestar y su salud psicológica y física. No se requieren conocimientos previos.

Se ha demostrado **especialmente útil para personas con tendencia a pensamientos negativos y repetitivos**. Los estudios han probado sus efectos positivos en los sustratos cerebrales que subyacen a la **ansiedad, el estrés, la depresión y la irritabilidad**.

El programa **MBCT se centra en conocer los aspectos psicológicos y cognitivos que se encuentran detrás de los problemas concretos** e incluye elementos de tipo didáctico psico-educativo.

El **MBCT** es una **intervención recomendada por la guía NICE** (Instituto Nacional para la Salud y Excelencia clínica) del Reino Unido.

Estructura del curso

Curso en grupo, práctico y experiencial. A lo largo de 8 semanas te entrenarás para ser más conscientes y aprenderás a relacionarte con tus experiencias de forma diferente.

Este curso **no es una intervención terapéutica, sino un entrenamiento en habilidades**. No obstante, se realiza un profundo trabajo personal y exige compromiso y dedicación.

El programa consta de:

- Una **sesión orientativa** de 1:30h.
- **8 sesiones** de 2:30h.
- Un **día de práctica intensiva** que se realiza en fin de semana.

La duración total del programa es de 28 horas

Estructura de las sesiones

Cada **sesión** se desarrolla siguiendo la siguiente pauta:

- Práctica de Mindfulness
- Reflexión sobre la experiencia directa de la práctica
- Reflexión sobre el trabajo personal de la semana
- Debate/reflexión sobre el tema de la sesión
- Práctica de Mindfulness o ejercicios cognitivos
- Reflexión sobre la práctica o ejercicios
- Trabajo personal en casa para la semana

La importancia de la práctica

Los **hábitos** y esquemas que deseamos cambiar son automáticos y están **profundamente arraigados** en nosotros. **Cambiar estos patrones significa dedicar tiempo y esfuerzo.**

Por tanto, para un **aprovechamiento óptimo** del programa, además de la asistencia a las sesiones, es indispensable un **compromiso** riguroso para realizar las **prácticas en casa** durante toda la duración del programa. La dedicación es de, aproximadamente, **45 minutos al día.**

Contenidos

A lo largo de las sesiones se tratan diferentes temas y se desarrollan, de manera progresiva, distintas habilidades.

- Sesión 01: conciencia y piloto automático
- Sesión 02: vivir en nuestras mentes
- Sesión 03: Centrar la mente dispersa
- Sesión 04: reconocer la aversión
- Sesión 05: Permitir y aceptar
- Sesión 06: Los pensamientos no son hechos
- Sesión 07: Cómo puedo cuidar de mí
- Sesión 08: El futuro: mantener y extender lo aprendido.

Certificado

Cada participante recibirá un Certificado oficial, indicando que ha realizado el programa MBCT for Life impartido por un profesor certificado por la Universidad de Bangor. Para recibir el certificado es necesario asistir como mínimo a un 80% de la formación y participar en la sesión de práctica intensiva. Este certificado es válido como requisito previo para iniciar el itinerario oficial como formador.

Tu instructor

Imanol Osácar.

Máster en Mindfulness Universidad de Zaragoza.

Teacher in Training MBCT. Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP) de la **Universidad de Bangor** (Reino Unido) en colaboración con la Asociación Española de Mindfulness (AEmind).
Workshop **MBCT for Life (Oxford Mindfulness Centre).**

ancladoalpresente.com



Supervisión del curso

Estrella Fernández – MBCT TeacherTrainer & Supervisor. Guest trainer del Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP) de la **Universidad de Bangor**. Dirige el itinerario de formación oficial de profesores de MBCT en colaboración con la Asociación Española de Mindfulness (AEMind).



Información Práctica

Duración:

8 semanas. 2,5h por semana, los jueves

Lugar de impartición:

ON LINE, a través de la plataforma ZOOM.

Para quién:

Público general mayor de 18 años

Inversión:

350€

330 € si te inscribes en septiembre.

Disponibles BECAS para autónomos, personas desempleadas y personas con discapacidad. Puedes solicitar más información en el correo

info@ancladoalpresente.com

Horario:

GRUPO DE MAÑANAS: jueves de 10.00 a 12.30 h.

GRUPO DE TARDES: jueves de 19.00 a 21.30 h.

Fechas:

Octubre: 8, 15, 22, 29

Noviembre: 5, 12, 19, 26

Sesión de práctica intensiva: 15 de noviembre

Inscripciones

Para **realizar la inscripción** y garantizar la plaza se debe realizar el **ingreso del importe total del curso** en el número de cuenta: ES71 2100 5363 3621 0028 9605 Indicando Nombre y apellidos + MBCT.

Una vez hecho el ingreso, enviar un mail a la dirección de correo **info@ancladoalpresente.com** adjuntando el **acuse de recibo** para formalizar la inscripción.

También puedes hacer el ingreso a través de paypal en la dirección: paypal.me/ancladoalpresente

O por bizum (605 860 979 Imanol Osácar).

La admisión se hará por riguroso **orden de inscripción**.

Si tienes cualquier duda o consulta sobre el curso puedes contactar con nosotros por **teléfono o whatsapp: 605 860979 (Imanol)**.

Sesión de orientación online (gratuita)

Jueves 24 de septiembre

- de 10:00 a 11.30 (grupo mañanas)
- de 19:00 a 20.30 (grupo tardes)

Jueves 1 de octubre

- de 10:00 a 11.30 (grupo mañanas)
- de 19:00 a 20.30 (grupo tardes)

Para participar en la **sesión de orientación gratuita es necesario apuntarse**. Puedes apuntarte a través del teléfono o whatsapp: **605 860 979**

También a través del correo info@ancladoalpresente.com

La sesión se realizará a través de la plataforma ZOOM.