



Mindfulness para la vida

MBCT for life (online en directo)

MBCT: La Integración de Mindfulness con la Ciencia Cognitiva

El programa Mindfulness para la vida / MBCT for Life (MBCT-L) es una adaptación reciente del programa MBCT (Teasdale, Segal y Williams, 2013) realizada por el Centro de Mindfulness de la Universidad de Oxford (OMC).

Mindfulness es una manera de **prestar atención al momento presente sin juzgar** y conduce a la claridad y aumentar 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, 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**.

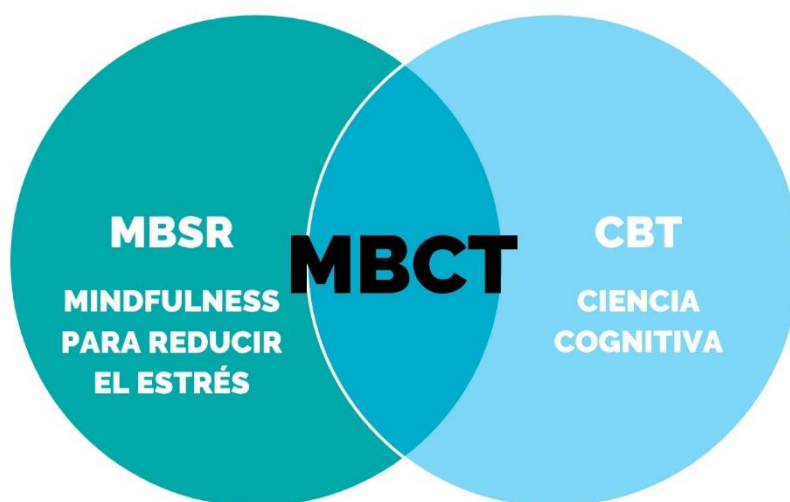
Este entrenamiento, **diseñado para cultivar un cambio personal duradero y sostenible** te permitirá identificar los factores desencadenantes y los síntomas de la ansiedad y el bajo estado de ánimo, para manejarlos de manera eficaz en la vida cotidiana

Desarrollo MBCT

EL 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**.



Beneficios

El equipo de Investigación del **Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza**, que dirige 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** son los siguientes:

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

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, además de la asistencia a las sesiones, es indispensable un **compromiso** riguroso para realizar las **prácticas en casa**. 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.

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).

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:

Online, a través de la plataforma ZOOM

Para quién:

Público general mayor de 18 años

Inversión:

350€.Facilidades de pago.

Horario:

GRUPO DE TARDES: Jueves de 19.00 a 21.30.

GRUPO DE MAÑANAS: Jueves de 10.00 a 12.30

Fechas:

Enero: 28

Febrero: 4, 11, 18 y 25

Marzo: 4, 11,25 (Jornada intensiva el 7 de marzo)

Inscripciones

Para **realizar la inscripción** y garantizar la plaza se debe realizar el **ingreso del 50% del importe 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.

Si lo prefieres, puedes hacer el pago también:

- Bizum: 34 605860979 (Imanol).
- Paypal: paypal.me/ancladoalpresente

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 gratuita

Jueves 14 de enero

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

Jueves 21 de enero

- 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**