

The Zoom logo is located in the top right corner of the blue-tinted image. It consists of the word "zoom" in a white, lowercase, sans-serif font, set against a dark blue rectangular background.

TAKING IT FURTHER MBCT for Life

**La orientación y el apoyo
necesarios para seguir
avanzando más allá
de las 8 semanas**

Taking it Further (online en directo)

Más allá de las ocho semanas

Al terminar un programa de mindfulness de 8 semanas muchas personas sienten que la experiencia les ha cambiado de arriba a abajo. O al menos, comienzan a experimentar el potencial para hacer **un cambio personal real y sostenible** utilizando las habilidades que han practicado y adquirido durante el curso.

Pero, ¿qué pasa después? ¿Qué sostiene la práctica más allá de las 8 semanas? ¿Cómo podemos profundizar en la atención plena? ¿Cómo podemos aplicar lo aprendido para vivir con mayor sabiduría y equilibrio? ¿Cómo desarrollar una mayor flexibilidad para responder en los momentos difíciles de la vida?

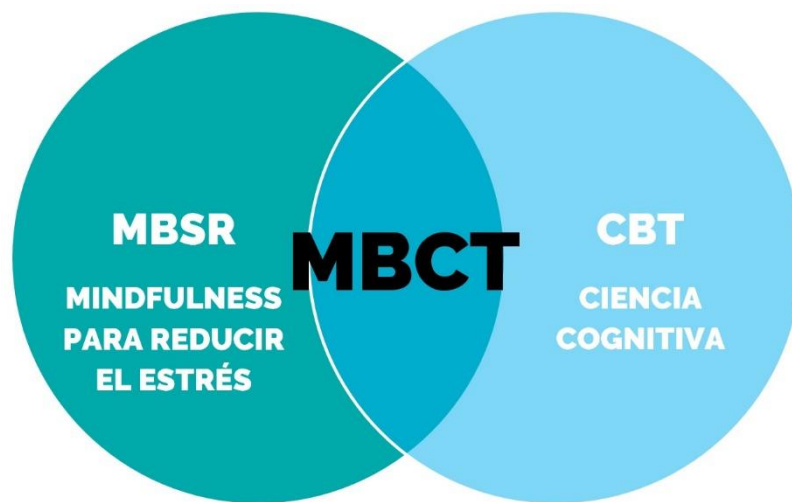
Este curso ofrece la orientación y el apoyo necesarios para seguir avanzando más allá de las ocho semanas.

“La orientación y el apoyo necesarios para seguir avanzando más allá de las ocho semanas”

En la **base de *Taking it further*** se encuentra el **programa MBCT** (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), un protocolo que **integra las prácticas de Mindfulness con la ciencia cognitiva.**

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.

MBCT es un **entrenamiento, diseñado para cultivar un cambio personal duradero y sostenible**, te permitirá **identificar las causas y los síntomas del malestar, la ansiedad** y el bajo estado de ánimo, para **manejarlos de manera eficaz** en la vida cotidiana



Objetivos

Un **nuevo programa de PROFUNDIZACIÓN EN MINDFULNESS**, de **periodicidad QUINCENAL**, diseñado por los expertos del **Oxford Mindfulness Centre**, para **graduados de programas** de atención plena **de 8 semanas** (MBCT / MBSR), con los siguientes objetivos:

- Reforzar y profundizar la práctica de mindfulness.
- Profundizar y ampliar el aprendizaje de los temas clave del programa de 8 semanas.
- Apoyar a los participantes en la aplicación de todo lo aprendido en sus vidas, de manera que esté en consonancia con sus valores.
- Ofrecer una comunidad de práctica compartida.
- Desarrollar la capacidad y la confianza de los participantes para profundizar y ampliar el aprendizaje de forma independiente.

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

Dirigido a...

Personas que hayan realizado un programa de mindfulness de 8 semanas (MBCT/MBSR/MBPM o similar) y quieran profundizar en su aprendizaje de mindfulness para seguir mejorando su bienestar y su salud física y psicológica.

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

Estructura del curso

Curso **en grupo, práctico y experiencial**. A lo largo de **12 sesiones quincenales (de enero a junio)** te entrenarás para **profundizar** en los temas tratados en el curso de 8 semanas, explorándolos en profundidad.

Además, se incluyen **prácticas adicionales** pensadas para **integrar la práctica del mindfulness en la vida diaria** y cultivar cualidades personales y actitudes que contribuyan a tu bienestar.

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 **12 sesiones de 2 h**.

La duración total del programa es de 24 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

Tras haberte graduado en un programa de 8 semanas, ya sabes que los **hábitos y esquemas mentales** 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, 30 minutos al día**.

Contenidos

El programa comprende un total de **12 bloques temáticos**, uno por sesión, que **profundizan y amplían los contenidos** y las **prácticas** aprendidas en un **programas de 8 sesiones** (MBCT, MBCT-L, MBSR, MBPM)

Sesión 01_Atención

Sesión 02_Habitar el cuerpo

Sesión 03_Apreciar la vida que tienes

Sesión 04_El paisaje de nuestros cuerpos y mentes

Sesión 05_La reactividad al estrés

Sesión 06_ Actitudes del mindfulness: Amistad y compasión

Sesión 07_responder, no reaccionar – Mundo interno

Sesión 08_Responder (no reaccionar) – Mindo externo

Sesión 09_Corazón cálido, cabeza fría

Sesión 10_Cuidar de nosotros mismo, cuidar de otras personas.

Sesión 11_Ser el cambio que queremos ver en el mundo

Sesión 12_Mindfulness de por vida

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, Finding Peace in a Frantic World y Taking It further MBCT for Life (Oxford Mindfulness Centre).**

ancladoalpresente.com

Información Práctica

Duración:

12 sesiones quincenales, 2 horas por sesión, los martes

Horarios

Martes de 19:00 a 21:00 horas

Lugar de impartición:

ON LINE, a través de la plataforma ZOOM.

Para quién:

Público general mayor de 18 años

Inversión:

350€

300 € si te inscribes antes de 10 de enero

Fechas:

enero: 26

febrero: 9 y 23

marzo: 9 y 23

abril: 6 y 20

mayo: 4 y 18

junio: 1, 15 y 29

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 + PROFUNDIZACIÓN.

Una vez hecho el ingreso, enviar un mail a la dirección de correo **info@ancladoalpresente.com** adjuntando el **justificante de ingreso** 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 **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

Martes, 19 de enero a las 19.00 horas:

<https://zoom.us/j/99492742135?pwd=andNQTYvUjVuUjJjNGlxNUdMeTY3QT09>

ID de reunión: 994 9274 2135
Código de acceso: 993855

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.