

TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS (MBCT)

Para la gestión del estado de ánimo, la ansiedad, el estrés y la prevención de la depresión.

La Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT), es una intervención grupal de 8 semanas desarrollada por Williams, Teasdale y Segal (2002). Inicialmente se utilizaba para la prevención de recaídas en depresiones crónicas. Pero hoy en día su ámbito de aplicación se ha extendido a la población general y tanto al entorno clínico como al educativo, ya que está probada su eficacia para reducir el estrés, la ansiedad, la prevención de recaídas en depresión y otras sintomatologías, puesto que facilita una comprensión profunda de los procesos de la mente que causan malestar psicológico.

El MBCT combina algunas técnicas que provienen del MBSR con técnicas de la Terapia Cognitiva. El énfasis del programa se centra en la importancia de la relación de las personas con sus pensamientos. No se trata de cambiar el contenido de los pensamientos sino la relación que se establece con ellos, lo que los autores han denominado como la actitud de “descentramiento”.

Objetivos

- Mostrar a los participantes las principales características del protocolo MBCT y sus diferencias más significativas con el programa MBSR.
- Dar a conocer los contenidos, prácticas y metodología en la que se fundamenta el MBCT.
- Transmitir los elementos necesarios para poder elaborar un MBI basado en este protocolo.

Contenidos

1. Contextualización. Terapia Cognitiva y Mindfulness en el abordaje de diferentes procesos mentales.
2. El protocolo MBCT. Contenidos, prácticas y ejercicios de las 8 sesiones que incluye el programa y sus características fundamentales.
3. Como realizar una intervención basada en el protocolo MBCT. La metodología fundamental en la realización del programa.
4. El proceso de indagación con el grupo como elemento clave en el desarrollo de las sesiones.
5. MBCT en diferentes versiones. Formatos posibles para realizar intervenciones basadas en el protocolo.
6. La importancia de la investigación y la medición de los resultados en los programas. Herramientas de medición estandarizadas.

Metodología

El curso integra tanto contenidos teóricos como la realización de ejercicios y prácticas de meditación. El enfoque es sobre todo práctico y construido desde la interacción y la participación con los asistentes.

Las instructoras complementarán la información del curso con ejemplos de su propia experiencia en la realización de este tipo de programas, aportando así una visión práctica y experiencia real.

Duración

El curso tiene una duración de 8 horas.

Bibliografía

1. “Terapia Cognitiva basada en el mindfulness para la depresión”. Zindel V. Siegel, Mark G. Williams, John D. Teasdale. Editorial Kairós. 2013.
2. “El poder del mindfulness. Libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas”. Christopher K. Germer. Editorial Paidós. 2011.
3. “Vivir con plenitud las crisis”. Jon Kabat-Zinn. Editorial Kairós. 2016.
4. “Mindfulness para reducir el estrés”. Una guía práctica. Bob Stahl y Elisha Goldstein. Editorial Kairós. 2010.
5. “El camino del mindfulness”. John D. Teasdale, Mark G. Williams, Zindel V. Siegel.
6. “Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad”. Ausiás Cebolla, Javier García-Campayo, Marcelo Demarzo. Alianza Editorial. 2014.
7. “El milagro de mindfulness”. Thich Nhat Hanh. Editorial Oniro. 2007.
8. “La Evaluación del Mindfulness”. Joaquim Soler. PhD. Unidad de TLP del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau.
9. “Psicopatología de la Regulación Emocional: El papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos”. Gonzalo Hervás Doctor en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Psicología Conductual, Vol. 19, Nº 2, 2011.
10. “Conciencia Plena (Mindfulness) y Psicoterapia: Concepto, Evaluación y Aplicaciones Clínicas”. M^a Antonia Pérez y Luis Botella. FPCEE Blanquerna. Universidad Ramón Lull, Barcelona. Revista de Psicoterapia “Mindfulness y Psicoterapia” Época II, volumen XVII, 2º y 3º trimestre 2006.

Impartido por Marta García y Cilia Sánchez

Marta García Virosta

Me inicié profesionalmente como Terapeuta en la práctica clínica. Posteriormente trabajé en Consultoría de Formación, pero gran parte de mi trayectoria profesional transcurrió en el sector financiero en las áreas de RRHH, Marketing, Comunicación, Publicidad y Tecnología, en proyectos de ámbito nacional e internacional. Posteriormente, dirigí una empresa de Formación del tercer sector y desarrollé una nueva línea de formación en una Fundación de un grupo de empresas de RRHH para el "Desarrollo personal para profesionales". Actualmente trabajo como instructora de Mindfulness, impartiendo programas de Mindfulness a particulares, instituciones y en centros privados. Soy practicante de yoga y meditación desde hace 6 años.

- Licenciada en Psicología (UAM) y Diplomada en Psicología Industrial (UCM).
- Formación avanzada en Análisis transaccional (Centro ETHOS).
- Terapeuta Familiar Sistémica (Centro de Estudios Sistémicos de Madrid).
- MBSR: Alejandra Vallejo Nájera: 2010 Centro Abierto Tomillo.
- Retiro de Silencio con Juan Manzanera: 1998.
- "Programa de Psicología de la Autorrealización" de Antonio Blay Fontcuberta. 2010.
- "Terapia Corporal Integradora: Cuerpo-Mente". Mike Boxhall. 2014 y 2017.
- MBSR: Ana Arrabé. 2012. Fundación Personas y Empresas (Grupo BLC).
- Retiro de "Silencio y Mindfulness". Sergio Lara: Doctor en Psicología Humanista por la Universidad de Chile. Experto en Mindfulness y Focusing. 2016.
- Curso de Mindfulness de 8 semanas con Mario Carrillo.
- Fundamentos de la Práctica de Mindfulness, El corazón de la practica. Beatriz Rodríguez Vega y Carmen Bayón. 2017.
- Programa de Mindfulness para la Salud MBPM: "Estrategias y herramientas para la gestión del dolor, la enfermedad crónica y el estrés". 2017.
- Mindfulness en Comunidad: "Hábitos saludables y limitantes de la mente" "Espacio Salud y Psicoterapia". 2018.
- Seminario teórico y práctico: "Mindfulness: Practicas de Atención y regulación Emocional" impartido por el decano de la UNED: D. Miguel Ángel Santed German.

Cilia Sánchez Fernández

Durante los últimos 25 años, mi experiencia profesional se ha desarrollado en el ámbito de la Consultoría de Recursos Humanos, donde he dirigido, diseñado y realizado proyectos en el Área de Formación; y en la definición e implementación de Sistemas de Recursos Humanos, para clientes de diferentes sectores de actividad. En el año 2014 he realizado un cambio en mi orientación profesional y he comenzado a trabajar con la mente, las emociones y el cuerpo como Instructora de Programas de Mindfulness. Soy practicante de Yoga y meditación desde hace años.

- Licenciada en Psicología (UAM) y Diplomada en Psicología Industrial (UCM)
- Formación avanzada en Análisis Transaccional. Gabinete de Psicología.
- Programa de especialización: Soporte al diseño de programas y cursos (UOC).
- Centro de Retiro Budista Oseling, Granada. Formación Meditación Vipassana.
- Centro Budista Amaravati. Retiro de silencio y meditación Vipassana. Inglaterra.

- Experto en Mindfulness en Contextos de Salud (Centro Estudios de Gestión UCM).
- Programa de reducción de estrés MBSR. Nirakara.
- “Retiro-Practicum para Profesionales de la Salud y la Educación. Intervenciones clínicas y educativas basadas en Mindfulness”. Rebap Internacional.
- Curso de Mindfulness de 8 semanas. Mario Carrillo.
- “Fundamentos de la Práctica de Mindfulness: El corazón de las prácticas”. EFSYP.
- Retiro de Vipassana y Silencio. “Las Cuatro Aplicaciones del Mindfulness”. Alan Wallace.
- Programa de reducción de estrés MBSR (Clínica Rebap España).
- Profundización sobre Intervenciones en Mindfulness. Rebap Internacional.
- Seminario teórico y práctico: “Mindfulness: Prácticas de Atención y regulación Emocional” impartido por el decano de la UNED: D. Miguel Ángel Santed German.
- Programa de terapia cognitiva basada en mindfulness MBCT. MBCT-Spain.

*“Sólo se volverá clara tu visión
cuando puedas mirar en tu propio corazón,
porque quien mira hacia afuera, duerme
y quien mira hacia dentro, despierta”.*
- Carl Jung -