

**Fechas:**

Grupo 1: Martes. Comienzo el 3 de noviembre.  
Horario: 18:00 a 20:30

Grupo 2: Jueves. Comienzo el 5 de noviembre.  
Horario: 18:00 a 20:30

Sábado 16 de enero, día de práctica intensiva.

**Precio:** 295€

Becas para personal de la Universidad, alumnos y discapacitados.

**Inscripciones**

Grupo 1:  
<https://www.ucm.es/estudios/certificado-GestionansiedadterapiacognitivoconductualmindfulnessC7002101>

Grupo 2:  
<https://www.ucm.es/estudios/certificado-GestionAnsiedad2101>

**Más información**

<https://www.almudenadeandres.es/curso-de-gestion-de-la-ansiedad-mediante-mindfulness-mbct-en-la-ucm-online/>



## Gestión de la ansiedad mediante Terapia Cognitivo Conductual basado en Mindfulness **ONLINE**

**Programa Oficial de Mindfulness MBCT  
(Recomendado por el NICE)**



Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología

---

## Gestión de la ansiedad mediante Terapia Cognitivo Conductual basado en Mindfulness

El MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) es un programa de entrenamiento en Mindfulness o atención plena para facilitar tanto el autoconocimiento y la regulación emocional, como la gestión eficaz de estrés, ansiedad y estado de ánimo. El Programa se focaliza asimismo en el autocuidado, imprescindible para una vida saludable, completa y feliz.

El programa MBCT es un programa que combina e integra los avances de la ciencia cognitiva con la práctica de Mindfulness. Tiene un enfoque experiencial y es el primer paso para formarse como instructor del programa. Es un programa psicoeducativo, no es terapia.

Los resultados de este programa han sido clínicamente probados para reducir el estrés, la ansiedad y regular el estado de ánimo.

El programa fue desarrollado por los Drs. Williams, Teasdale y Segal para la prevención de recaídas en depresión, su ámbito de aplicación ha evolucionado para impartirse a un rango mucho más amplio de personas y entornos: clínico, educativo y población general, al estar basado en la comprensión profunda de los factores que causan malestar psicológico.

El MBCT es un Programa avalado por numerosos estudios científicos y está recomendado por la [guía NICE](#) de la excelencia clínica del Reino Unido.

---

## Beneficios

- Menos pensamientos rumiativos.
- Reducción del estrés.
- Mejoras en la memoria de trabajo.
- Mayor capacidad atencional y concentración.
- Menos reactividad emocional.
- Mayor flexibilidad cognitiva.
- Mayor satisfacción en las relaciones.
- Modificar la relación que se establece con el dolor en aquellas enfermedades crónicas o que cursan con dolores continuos.

## Programa

- Introducción y presentación del programa.
- Conciencia y piloto automático
- Viviendo en nuestras mentes
- Centrar la mente dispersa
- Reconocer la aversión
- Permitir y aversión
- Los pensamientos no son hechos
- Cómo puedo cuidar de mí mismo
- Seminario de autocuidado
- El futuro. Mantener y extender lo aprendido

---

## Profesores

### Directora

**Ana Álvarez.** MD, PhD. Profesora CD de la Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología. Especialista en Nutrición.

### Codirectora y profesora principal

**Almudena de Andrés.** Máster en Intervención Psicológica y facilitadora de nivel “Practising Teacher” del programa MBCT por la Universidad de Bangor. Formada en focusing, PNL e hipnosis ericksoniana.

### Profesores

**Gema Serrano Hernanz.** Graduada en Fisioterapia. Universidad Complutense de Madrid. Máster en Investigación en Cuidados de la Salud.

**Laura Jiménez.** Doctora del departamento de Psicobiología en la Universidad Complutense de Madrid. Doctora en Neurociencias por la “International Graduate School of Neuroscience” de la “Ruhr- Universität- Bochum” (Alemania).

**Luis Iván Mayor Silva.** Doctor en Psicología, profesor de la universidad Complutense de Madrid. Certificado en Coaching por Lider Haz Go y en PNL por John Grinder.

---

### Más información

[mbct\\_info@ucm.es](mailto:mbct_info@ucm.es)

Móvil: 669509411 (Almudena)