

## Mindfulness ONLINE

# Programa de Mindfulness MBCT para la gestión de la ansiedad y evitación de la recaída en depresiones

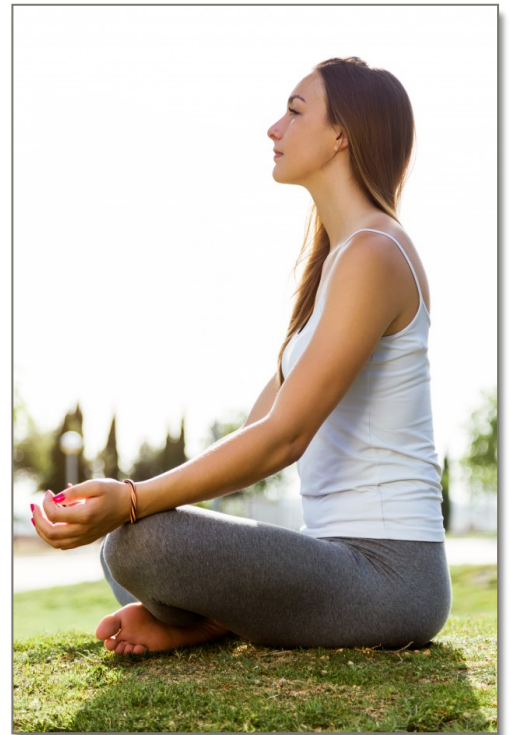
Programa Oficial MBCT desarrollado por las Universidades de Oxford, Bangor y Exeter

Vivimos inmersos en un ritmo frenético donde no hay tiempo para nada. En estas circunstancias la OMS estima que en el 2020 la principal causa de enfermedad y baja laboral será debido a la ansiedad y la depresión.

En este contexto Mindfulness aporta un rayo de luz a esta situación. Y más concretamente el programa MBCT desarrollado en el Centro de Investigaciones del Mindfulness (CMR).

El programa fue desarrollado por los Drs. Williams, Teasdale y Seagal. Los resultados de este programa han sido clínicamente probado para reducir el estrés, la ansiedad y regular el estado de ánimo, y además cuenta con muchos más beneficios.

El MBCT es un Programa está recomendado por la **guía NICE** de la excelencia clínica del Reino Unido desde el año 2004 y por el Sistema de Salud español desde 2014.



## Para quién es este programa

Este programa te resultará especialmente útil si:

- Quieres iniciarte en Mindfulness de mano de un profesional cualificado.
- Estás pasando por momentos de ansiedad, estrés y no sabes cómo gestionarlos.
- Duermes mal y no descansas porque te estás nervioso.
- Tu trabajo, tu familia y el ritmo de vida hace que vivas con altos niveles de estrés y ansiedad.
- Te encuentras triste y con poca energía.
- Das muchas vueltas a las cosas y lo pasas mal.
- Dedicas mucho tiempo libre a dormir para no pensar.

- Utilizas la comida de manera incontrolada cuando estás nervioso.
- No encuentras nada que te ilusiones y con lo que disfrutar.
- Te encuentras cansado o cansada y no encuentras motivación en lo que haces.
- Sientes molestias y dolores en el cuerpo de manera habitual.

## Beneficios del programa

Los beneficios identificados son los siguientes:

- Menos pensamientos rumiativos y mente más calmada.
- Reducción del estrés y de la ansiedad.
- Mejora en la memoria. El estrés hace que se nos olviden muchas cosas.
- Mayor capacidad atencional y concentración.
- Menor reactividad emocional y más capacidad de respuesta ante situaciones complicadas.
- Respuesta más creativas ante los retos del día a día.
- Mayor flexibilidad cognitiva.
- Mejora en la relación que se establece con el dolor en aquellas enfermedades crónicas o que cursan con dolores continuos.
- Aumento del bienestar y aprecio por los detalles diarios.
- Más calma y tranquilidad en la vida diaria.



## Objetivos del programa

- Entrenar la mente a permanecer en el momento presente y aumentar la conciencia de nuestras experiencias tal y como son, sin distorsionarlas.
- Aprender a responder a las situaciones de forma efectiva en lugar de limitarnos a reaccionar a ellas de forma automática.
- Comprender los procesos psicológicos que están en la base de muchos de nuestros problemas emocionales y de relación con los demás.

- Cambiar patrones de pensamientos y creencias limitantes.
- Desarrollar habilidades de autogestión emocional y del estado de ánimo.
- Adquirir herramientas tanto para afrontar los desafíos del entorno profesional y de la vida cotidiana con menor estrés y ansiedad, como para responder de forma consciente a las dificultades, enfermedad o pérdidas.
- Aprender a cuidar mejor de nosotros mismos, de forma que seamos capaces de vivir de forma más saludable, completa y feliz.

## Sesiones del 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.
- El futuro. Mantener y extender lo aprendido.



## Metodología

El programa se desarrolla en **8 sesiones** semanales y **una jornada de práctica intensiva** de Mindfulness.

Al alumno se le entregará:

- Cuaderno de seguimiento del curso.
- Audios con ejercicios para practicar en casa.
- Lecturas y material complementario.

Las sesiones son prácticas en un 80% y basadas en la experiencia de los participantes. Es recomendable la práctica diaria de las propuestas que se realicen semanalmente.

## Precio, horario y grupos

- Precio: 295 euros (265 euros para inscripciones anteriores al 31 de Diciembre). Descuentos y becas para sanitarios, desempleados y autónomos.
- Fecha de inicio: 11 de Enero. Hasta el 8 de marzo.
- Día de práctica intensiva: 27 de Febrero (sábado).
- Horarios: Mañana (grupo 1): lunes, 9:30 a 11:30  
Tardes (grupo 2): lunes, 18:00 a 20:00

## Profesora: Almudena de Andrés



Codirectora del curso Mindfulness basado en terapia cognitivo conductual en la Universidad Complutense de Madrid.

Profesora certificada del programa MBCT de Mindfulness por el Centro de Investigaciones de Mindfulness, dependiente de las Universidades de Oxford, Bangor y Exeter (Inglaterra). A día de hoy, solo somos ocho las personas en España con esta cualificación.

Máster en Intervención Psicológica por la Universidad de Valencia (ADEIT).

Coach ejecutiva por la Escuela de Organización Industrial.

Licenciada en Ingeniería Química por la Universidad Complutense de Madrid.

Colabora con diversas instituciones, colegios y universidades para la formación en Mindfulness, programas de Coaching, Liderazgo e Inteligencia Emocional.