

Fechas:

Martes: 20 de abril de 2021.

Sábado 29 de mayo de 2021 (9:30 a 14:30).

Horario: Martes de 18:00-20:30.

Precio: 295€

Becas para personal de la Universidad, alumnos y discapacitados.

Inscripciones

<https://www.ucm.es/estudios/2020-21/certificado-GestionansiedadterapiacognitivoconductualmindfulnessC7002103>

Más información

Almudena de Andrés (codirectora del curso)
669509411

mbct_info@ucm.es

El curso de desarrollará a través del Campus Virtual de la Universidad o bien a través de la plataforma Zoom.

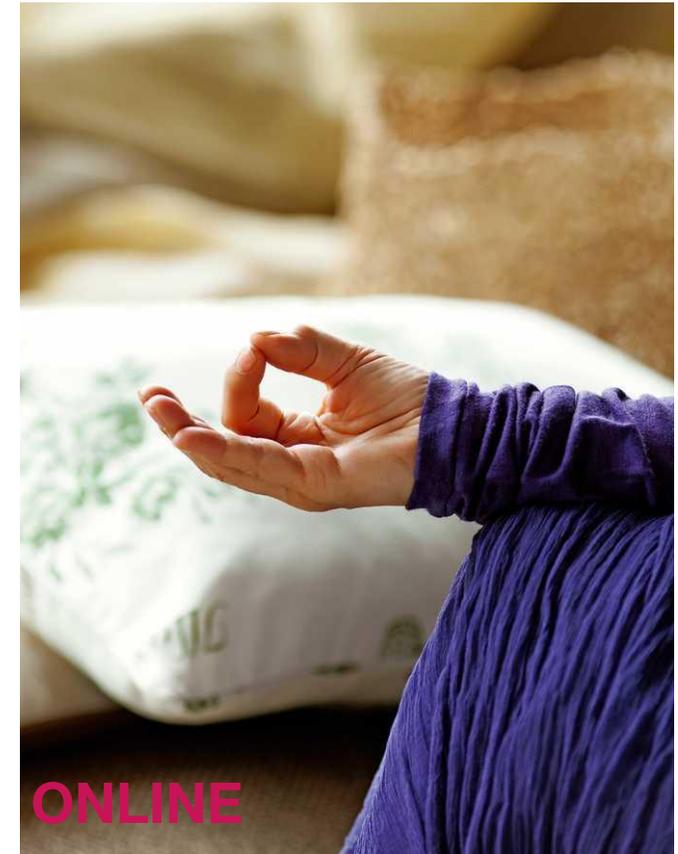
Al final del curso la Universidad emitirá un certificado que deberá ser recogido por los alumnos en la Facultad de Enfermería o si se solicita su envío por correo postal deberán correr a cargo de dicho envío.



**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 e 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

Móvil: 669509411 (Almudena)