

8 sesiones de 2h y media de duración

Charla informativa (gratuita): jueves 21 febrero a las 19h.

Sesiones (martes de 19h a 21h30):

5, 12, 19 y 26 de marzo
2, 9, 16 y 23 de abril

Plazas limitadas



Información:

678 040680

atencionplena@outlook.com

www.pacogazquez.com

Paco Gazquez
Psicología y mindfulness

Pra-ita

C/ General Riera 3, 2B
Palma
www.centreptra-ita.es

**MINDFULNESS
BASED
COGNITIVE
THERAPY**



MBCT

Gestión de la Ansiedad
y el Estado de Ánimo

Paco Gázquez

Combina su actividad como psicólogo ofreciendo servicios de consulta presencial y online con su faceta de escritor, impartiendo formación y realizando labores de investigación. Instructor y formador de mindfulness con más de 15 años de experiencia formando a grupos y profesionales.



¿Qué es?

El programa MBCT se desarrolló a partir del programa MBSR de Jon Kabat-Zinn e incorpora los avances y principios científicos de la Terapia Cognitivo Conductual.

Creado por los profesores Williams, Teasdale y Segal para la prevención de recaídas en depresiones recurrentes, su **ámbito de aplicación** ha evolucionado para impartirse en un espectro más amplio de personas y **entornos: clínico, educativo y población general**, al estar basado en

la comprensión profunda de los factores que causan el malestar psicológico.

El programa integra prácticas de **Mindfulness** con habilidades y ejercicios de la terapia cognitiva

Las prácticas de **mindfulness** implican aprender a prestar atención al momento presente sin juicios, potencian la claridad mental y aumentan la conciencia personal.

La **terapia cognitiva** está diseñada para gestionar patrones de pensamiento que conducen a espirales depresivas y ansiosas.

¿A quién va dirigido?

Cualquiera que experimente ansiedad moderada, con tendencia a estados de ánimo negativo o con antecedentes en depresión.

Se ha demostrado **especialmente útil para personas** proclives a la rumiación (pensamientos negativos y repetitivos), lo cual genera y perpetúa **sentimientos de ansiedad o bajo estado de ánimo**. **Diferentes** estudios científicos han probado sus efectos positivos en los mecanismos cerebrales que subyacen a la ansiedad, el estrés, la depresión y la irritabilidad.

MBCT es una intervención **recomendada por la prestigiosa guía NICE** del Instituto Nacional para la Salud y Excelencia clínica del Reino Unido.