



PROGRAMA MBCT

MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY

Gestión de la Ansiedad y el Estado de Ánimo





MBCT

Gestión de la Ansiedad y el Estado de Ánimo

MBCT es un programa para reducir el estrés, la ansiedad y la prevención de recaídas en la depresión y bajo estado de ánimo. Combina prácticas meditativas con habilidades procedentes de la terapia cognitiva

Justificación del programa

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.

A diferencia del programa MBSR, el programa **MBCT pone mayor énfasis en el conocimiento de los aspectos psicológicos y cognitivos detrás de los problemas** concretos, además incluye elementos de tipo didáctico y psico-educativo.





Contenidos

Se aprende a relacionarse de manera diferente con los propios pensamientos, emociones y con el propio cuerpo.

MBCT enseña cómo gestionar los patrones de la ansiedad y la depresión a través de habilidades prácticas concretas.

Es además un entrenamiento para identificar los factores desencadenantes y los síntomas de ansiedad y el bajo estado de ánimo para poder abordarlos en la vida cotidiana.

Sesiones

El programa se compone de ocho sesiones de dos horas y media de duración cada una. Se imparte una sesión semanal y durante el resto de los días de la semana los participantes realizarán una serie de tareas para casa apoyados con materiales escritos y de audio.

El programa precisa de un compromiso personal de atender a las sesiones y realizar las tareas para casa (aproximadamente una hora al día) durante las ocho semanas de duración del programa.

Este es el calendario de sesiones:

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

Sesiones (martes de 19h a 21h30):

5, 12, 19 y 26 de marzo

2, 9, 16 y 23 de abril

Las sesiones y charla informativa se impartirán en el centro Pra-Ita:
C/ General Riera, 3, 2B
Palma





Instructor

Paco Gázquez combina su actividad como **psicólogo** ofreciendo servicios de consulta presencial y online con su faceta de **escritor** y **divulgador**. Instructor y formador de mindfulness con más de **20 años de experiencia** formando a grupos y profesionales.

Es autor de varios libros de referencia, colaborado y liderado diversas investigaciones y participa regularmente en congresos y conferencias como ponente.



Inscripciones

Se anotarán por estricto orden de recepción ya que las plazas son limitadas

Precio: 300 euros

Incluye carpeta de materiales y ficheros de audio

La inscripción incluye un pequeño formulario con algunas preguntas de interés que deberá ser rellenado en su totalidad antes del inicio del programa

Descuentos

Inscripciones antes del 27 de febrero: 10% de descuento

Si traes a un acompañante: 50% de descuento en tu matrícula (no acumulable con descuento anterior por pronta inscripción)

Posibilidad de fraccionar el pago en dos cuotas, al inicio y a la mitad del programa

Desempleados: se valorará cada caso concreto, no se excluirá a nadie por motivos económicos





Información y contacto

Para obtener mas información pueden visitar nuestra página:
www.pacogazquez.com, contactarnos por e-mail: atencionplena@outlook.com o
también telefónicamente: 678 040680.



Conciencia y ciencia al servicio de las personas

www.pacogazquez.com

Actividad en colaboración con centre Pra-Ita



<https://centrepra-ita.es>

