

Fechas: Jueves del 11 de enero al 14 de marzo.

Sábado 23 de Febrero día de práctica intensiva (obligatoria)

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

Precio: 295€

Pago e inscripciones: www.ucm.es/estudios/certificado-gestionde-la-ansiedad-medianteterapia

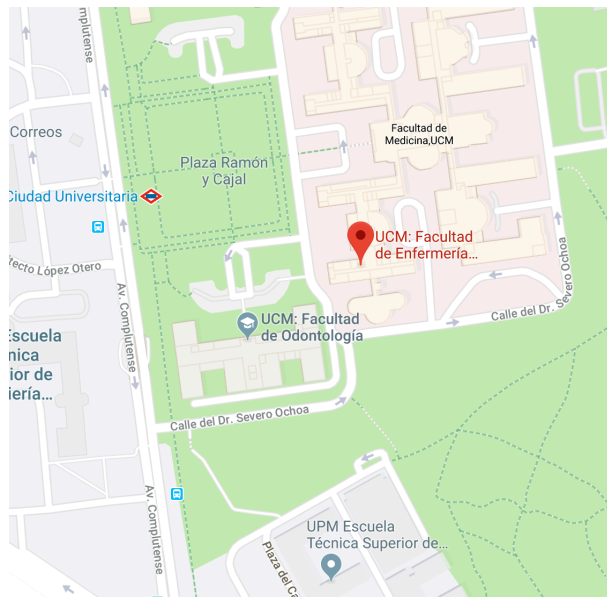
Fecha límite de inscripción: 15 de septiembre o hasta completar aforo (20 alumnos).

Número mínimo para formar grupo: 12 alumnos.

Lugar: Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología (Plaza de Ramón y Cajal. Ciudad Universitaria).

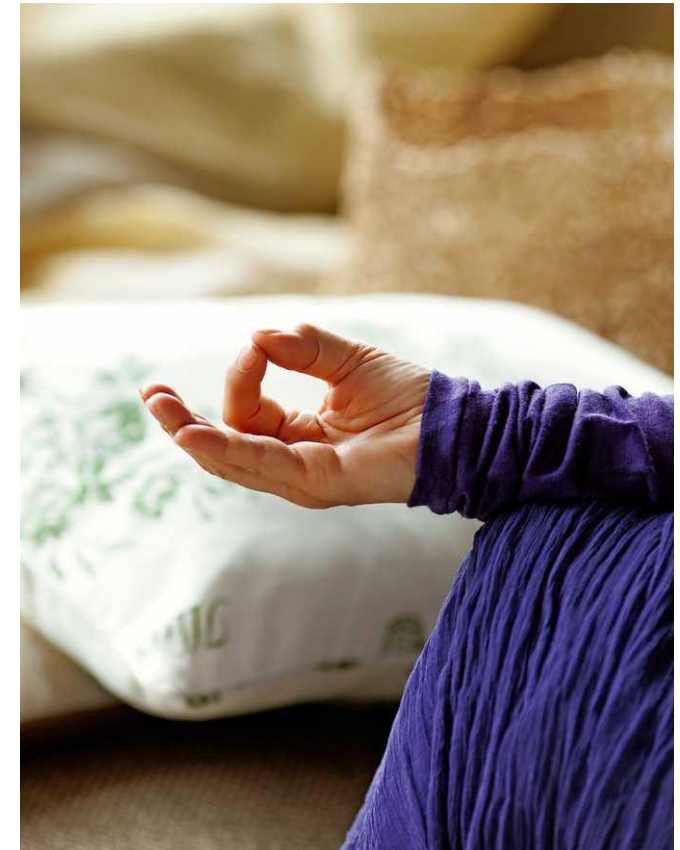
Metro: Ciudad Universitaria.

Autobuses: 82, 132, G y U.



Gestión de la ansiedad mediante Terapia Cognitivo Conductual basado en Mindfulness

**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.

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.

Codirectoras

Almudena de Andrés. Máster en Intervención Psicológica e instructora TTR1 del programa MBCT por la Universidad de Bangor. Formada en focusing e hipnosis ericksoniana.

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

Profesores

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

www.almudenadeandres.es
info@almudenadeandres.es