



## PROGRAMA ORIGINAL MBCT (MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY)

### Qué es MBCT

Es un programa basado en Mindfulness para el Control del Estrés, la Ansiedad y el Malestar psicológico creado en las universidades de Oxford, Exeter y Bangor por los Drs. Williams, Teasdale y Segal.

MBCT es el programa por excelencia de Mindfulness resultante de la mayor investigación científica en este campo. Sus intervenciones están protocolizadas y está respaldado por un cuerpo creciente de evidencia científica en cuanto a su eficacia.

Son impartidos por instructores formados según los estándares de calidad de sus universidades.

MBCT da énfasis al conocimiento de los aspectos psicológicos y cognitivos detrás de los problemas concretos e incluye elementos de tipo didáctico.

MBCT es el **único programa basado en Mindfulness** reconocido y recomendado por la guía internacional NICE, guía de Excelencia Clínica y referente mundial. El Reino Unido ha implementado el programa MBCT en su Sistema Nacional de Salud público desde el año 2009 y en España, el Sistema Nacional de Salud reconoce y recomienda el programa MBCT desde el año 2014. Los excelentes resultados testados de su aplicación muestran una clara ventaja sobre el consumo de psicotrópicos en el curso de los trastornos citados\*.

El programa MBCT permite que el participante adquiera una variedad de habilidades que ayudan a reducir la preocupación, la rumiación, la reactividad, que ayudan a gestionar emociones difíciles y el ir y venir de pensamientos. Los participantes aprenden a mantenerse en contacto con el momento presente, sin ser impulsados a darle vueltas al pasado o preocuparse por el futuro.

Sus efectos son positivos para el tratamiento del estrés, la ansiedad, la irritabilidad, el bajo estado de ánimo y la depresión. Su aplicación beneficia a la recuperación de quienes lo practican mediante el entrenamiento e interiorización de nuevos patrones mentales.

En estos momentos, el programa MBCT se imparte en un amplio rango: el clínico, el educativo o la población en general. Esto se debe a que está basado en la comprensión profunda de los factores causantes del malestar psicológico.

### Qué no es MBCT

No es una intervención terapéutica sino un entrenamiento en habilidades.

## Lo que incluye el programa.

- **Sesión de orientación personal SIN COMPROMISO**

- 8 sesiones: 1 sesión semanal durante 8 semanas
  - La duración de cada sesión es 3 horas -
- Una Sesión de seguimiento tras haber finalizado el curso.
- Documentación y audios de las prácticas guiadas para la realización del trabajo personal.

## Cómo se desarrolla una sesión.

Las sesiones, esencialmente prácticas, combinan partes pedagógicas para llegar a una profunda comprensión de los procesos, con ejercicios de Mindfulness dirigidos al auto conocimiento y al desarrollo de las habilidades necesarias para lograr los cambios deseados. Asimismo se harán reflexiones e indagaciones de cada ejercicio para su mayor aprovechamiento y beneficio en el día a día.

Parte imprescindible de este programa es el trabajo personal diario de unos 40 minutos. Al final de cada sesión se harán las propuestas para trasladar lo aprendido a la práctica de la semana.

## Formatos, modalidades y número de participantes.

- **Formatos:** Presencial y Online
- **Modalidades:** Individual y Grupal
- **Número de participantes:**

Nuestro reducido número de participantes marca la diferencia al permitir profundizar en todas las experiencias individuales, lo que ofrece un gran enriquecimiento personal y grupal, y hace posible a cada participante una verdadera comprensión de su propio proceso.

- **Modalidad grupal Presencial: 4 - 8 alumnos.** Durante la época de pandemia, se reduce a 8 el máximo del número de alumnos en la modalidad Presencial para que las distancias sean aún mayores y así contribuir a una mayor sensación de seguridad y bienestar (sala de 60 m<sup>2</sup>)
- **Modalidad grupal Online: 4 - 12 alumnos.**

## Precio del Programa.

Modalidad grupal: 380 €

Para modalidad individual o semiparticular (de 2 - 3 personas), consultar.

## Instructora.

Mercedes Rubio Condado.

Experto en Mindfulness y Certified Teacher del Programa MBCT.

[Conocer más sobre Mercedes](#)

## Más información sobre MBCT.

[Cursos Control del estrés. Sólo desde tu bienestar puedes ofrecer bienestar.](#)

[Beneficios de Mindfulness para el Control del Estrés y la Ansiedad](#)

[Reflexiones de quienes acaban de realizar MBCT para el Control del Estrés](#)

### \* Algunas referencias

Según el estudio de Hodann-Caudevilla, R. y Serrano-Pintado, I. (2016), *Revisión sistemática de la eficacia de los tratamientos basados en Mindfulness para los trastornos de ansiedad. Ansiedad y Estrés*:

“El análisis pormenorizado de los resultados arrojó evidencia a favor de la eficacia de los Tratamientos Basados en Mindfulness para diversos trastornos de ansiedad, eficacia reflejada en tamaños del efecto relativamente elevados y consistentes en todos los estudios. (...) Los cambios se mantuvieron en las evaluaciones de seguimiento. Por lo tanto, a partir de la literatura científica recogida en esta revisión es posible afirmar que los tratamientos basados en Mindfulness son un medio eficaz. (...) MBCT parece ser una intervención altamente eficiente.”

*The Lancet, medical journal* (julio 2015) publicó un estudio llevado a cabo en el Reino Unido después de una investigación que involucró a 450 personas donde afirma:

“El método conocido como MBCT puede ofrecer una buena alternativa a las personas que deseen evitar el uso de psicotrópicos a largo plazo, evitando de esa forma sus efectos secundarios.

Mindfulness otorga un conjunto de habilidades para mantenerse bastante bien en el largo plazo. En lugar de confiar en el continuo uso de psicotrópicos, el programa permite al cliente tomar el control y saber detectar cuando está en riesgo, para de esa forma hacer los cambios que se necesitan y así vivir mejor”.