



CURSO DE 8 SEMANAS MBCT

TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS

El Programa MBCT

La Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT, por sus siglas en inglés) es un programa estructurado de ocho semanas, diseñado para prevenir recaídas en depresión, reducir la rumiación cognitiva y mejorar la regulación emocional a través de la integración de la atención plena (mindfulness) con los principios de la terapia cognitiva.

El MBCT fue desarrollado por los Dres. Williams, Teasdale y Segal, como una adaptación del programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) de Jon Kabat-Zinn. Su eficacia ha sido respaldada por una sólida base de investigaciones científicas, consolidándose como una de las intervenciones más efectivas para la prevención de recaídas en depresión y el manejo de la ansiedad y el estrés crónico.

El Programa MBCT incrementa la salud mental y disminuye el malestar psicológico.

Este curso introductorio de ocho semanas está diseñado para que los profesionales de la salud—incluyendo psicólogos, psiquiatras, médicos, terapeutas y consultores psicológicos— experimenten el MBCT de manera vivencial. A través de una combinación de práctica personal y fundamentación teórica, los participantes desarrollarán una comprensión profunda de los principios y su aplicación.

Además, este curso constituye el primer nivel en la formación de instructores de MBCT, proporcionando la base esencial para aquellos que deseen continuar con una capacitación más avanzada en la enseñanza de esta metodología.

La Terapia cognitiva basada en Mindfulness está basada en la comprensión profunda de los factores que causan malestar psicológico y de lo que promueve el bienestar y el florecimiento.

Destinatarios

- Psicólogos
- Médicos
- Acompañantes terapéuticos
- Profesionales de la Salud Mental
- Consultores Psicológicos
- Estudiantes avanzados de dichas carreras

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar el curso, los participantes habrán desarrollado las siguientes competencias y conocimientos:

1. Comprensión Teórica del MBCT

- Conocer los fundamentos teóricos y científicos del MBCT, incluyendo su origen y evolución a partir de la Terapia Cognitiva y el Mindfulness.
- Identificar los patrones de funcionamiento habitual (pensamientos, emociones y acciones) que contribuyen a la rumiación mental, la depresión y la ansiedad.
- Analizar la evidencia empírica sobre la efectividad del MBCT en la prevención de recaídas en depresión y en la regulación emocional.

2. Experiencia Vivencial de la Práctica de Mindfulness

- Experimentar en primera persona las prácticas de mindfulness utilizadas en el MBCT, como la meditación, el escaneo corporal y el movimiento consciente.
- Desarrollar una mayor conciencia de los patrones de pensamiento y emociones automáticas desde una perspectiva de atención plena y aceptación.
- Aplicar mindfulness en la vida cotidiana y en la relación con el propio bienestar emocional y mental.

3. Desarrollo de Habilidades Terapéuticas Basadas en Mindfulness

- Incorporar estrategias de atención plena en la práctica profesional para mejorar la presencia terapéutica y la calidad de la intervención clínica.
- Desarrollar habilidades de regulación emocional y autocuidado para prevenir el burnout profesional.
- Fomentar una actitud de aceptación y autocompasión en la relación con los pacientes y en el ejercicio profesional.

4. Aplicación del MBCT en Contextos Clínicos y Educativos

- Explorar posibles aplicaciones del MBCT en diferentes poblaciones y contextos, incluyendo salud mental, educación y bienestar organizacional.

Estructura y contenidos

El curso MBCT consta de **8 encuentros de frecuencia semanal de 2,5 horas de duración cada uno y una jornada de práctica intensiva.**

Módulo 1: Consciencia del Piloto Automático

Módulo 2: Viviendo en Nuestra Mente – De Pensar a Sentir

Módulo 3: Centrar la Mente Dispersa – Mindfulness en la Vida Diaria

Módulo 4: Reconocer la Aversión – Acercarse en Lugar de Evitar

Módulo 5: Permitir y Aceptar

Módulo 6: Los Pensamientos No Son Hechos

Jornada de Práctica Intensiva

Módulo 7: Autocuidado y Compasión

Módulo 8: Mantener y Extender lo Aprendido

Modalidad y Cronograma

- ☐ 100% Virtual.
- ☐ Actividades sincrónicas y asincrónicas
- ☐ Inicio 28 de mayo - Finalización 16 de julio
- ☐ Horario: Miércoles de 18 a 20:30 hs
- ☐ Carga horaria 37 hs.

Dictado por:

Dra. Nora C. Oliveri. Medica

Nora Oliveri es Medica graduada de la Universidad de Buenos Aires como Medica y Medica Oftalmóloga. Es experta en Intervenciones de Mindfulness en Terapia Cognitiva y en Alimentación Consciente basada en el Mindfulness. Directora de la Fundación Mindfulsalud. Miembro de la Asociación Argentina de Mindfulness, MBCT-Spain, The Mindfulness Network y de la American Hypnosis Association.

Mas información:

Email: info@mindfulsalud.org

Whatsapp +54 (911) 3606-6400

www.mindfulsalud.org

