

# MBCT

## (Terapia Cognitiva basada en Mindfulness)



Asociación Española de  
Mindfulness y Compasión

### 6ª Edición - Valencia 2019

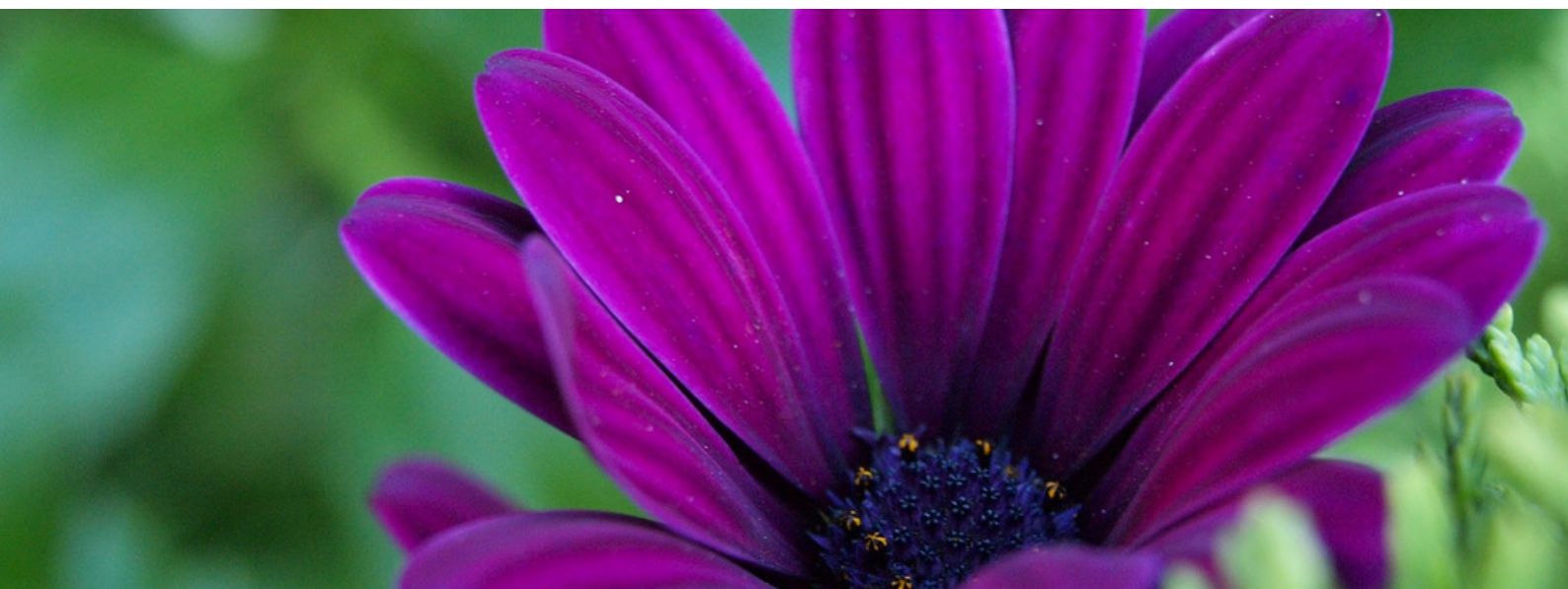
*Un programa de 8 semanas que combina los avances de la terapia cognitivo-conductual con las prácticas de meditación basadas en el cultivo de la Atención Plena o Mindfulness*

#### **Hacer este curso permite inscribirse en el Teacher Training Retreat I**

*El programa MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) fue desarrollado por los Drs. Williams, Teasdale y Segal de las Universidades de Oxford, Exeter y Bangor (Inglaterra) para la prevención de recaídas en depresión. En los años 90, los autores, adaptaron el protocolo MBSR de Jon Kabat Zinn (Universidad de Massachusetts), que ya había demostrado su eficacia en la reducción de estrés y el dolor crónico, lo aplicaron y evaluaron obteniendo unos excelentes resultados en estudios comparados con otras terapias como la farmacológica o la terapia cognitivo-conductual tradicional.*

**Valencia, Inicio el 2 de Mayo de 2019**

**Jueves de 19h. a 21:30h.**



- *Hacer este curso permite inscribirse en el itinerario para ser acreditado como instructor en MBCT por la Universidad de Bangor y Aemind (Asociación Española de Mindfulness y Compasión).*
- *Puedes consultar el itinerario en: <http://www.aemind.es/formacion-oficial-de-profesores-de-mindfulness-based-cognitive-therapy-mbct/>*
- *Los participantes que asistan al menos al 95% del curso recibirán un certificado acreditativo de la formación que también acredita las horas de práctica para los estándares nacionales de terapias basadas en Mindfulness*

## ¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

El MBCT es un programa reconocido por ser beneficioso para personas con un gran abanico de problemas de naturaleza física o psicológica y por tanto abierto a:

- Todas aquellas personas que desean mejorar su bienestar físico y mental general y estén dispuestas a adquirir un compromiso de práctica diaria en casa.
- Especialmente recomendado a profesionales de la salud, servicios sociales y educación que quieran iniciar su formación en un protocolo con eficacia clínica demostrada en trastornos del estado de ánimo y ansiedad y estén dispuestos a adquirir un compromiso de práctica diaria en casa.

## PROPÓSITOS DEL PROGRAMA

- Entrenar a nuestra mente a vivir en el momento presente y aumentar la conciencia de nuestras experiencias tal como son, sin distorsionarlas.
- Debilitar nuestros patrones automáticos de respuesta incentivando la aparición de respuestas más adecuadas y eficaces. Aprendiendo a responder en vez de reaccionar.
- Comprender los procesos psicológicos que están en la base de muchos de nuestros problemas emocionales y de relación con los demás.
- Desarrollar habilidades de autogestión emocional manteniendo mayor equilibrio en los estados de ánimo.
- Aprender a cuidar mejor de nosotros mismos, de forma que seamos capaces de vivir nuestras vidas de forma más saludable y completa.

## ¿QUÉ IMPLICA EL SEGUIMIENTO?

El MBCT en su formato tradicional consta de **ocho sesiones de 2,5 h** cada una que se imparten con **cadencia semanal y un día adicional de práctica en silencio**.

Aunque contiene elementos didácticos, este es un programa totalmente experiencial. El profesor guiará las prácticas formales y entablará procesos de indagación para estimular la reflexión de la experiencia. Los participantes, por su lado, se sumergen en la realización de prácticas de meditación y en la observación y reflexión sobre su propia experiencia directa.

**La práctica en casa entre sesiones es un componente vital del programa.** Se pide a cada participante practicar diariamente en casa las técnicas aprendidas en cada sesión (entre 30 y 45 minutos). Obtener el máximo provecho del programa requiere trabajo individual, y el compromiso y disciplina necesaria para practicar diariamente.



Asociación Española de  
Mindfulness y Compasión

## PROFESORADO

**M. Isabel RubiÓ Gavidia.** PsicÓloga General Sanitaria. Mindfulness en la PrÁctica ClÍnica: FormaciÓn avanzada para terapeutas. Formada en diversos protocolos basados en Mindfulness (MBCT, CFT, MSC, MBEB, MIP). Formada en el protocolo DOT b, programa de Mindfulness para niÑos (Reino Unido). Gerente del espacio multidisciplinar: Artic Psicología y Salud. Valencia. Co-autora y Formadora de Escuelas Conscientes. Presidenta de AEMind.

Ver Currículum: <http://www.aemind.es/asociacion/da-isabel-rubio-gavidia/>

**Joaquin Pastor Sirera.** PsicÓlogo Especialista en Psicología ClÍnica. Experto Europeo en Psicoterapia. Formado en diversos protocolos basados en Mindfulness (MBCT, MSC, CFT, MBEB, MIP). Actualmente imparte una extensa formaciÓn continua en terapia cognitivo-conductual y tratamientos psicolÓgicos de 3ª generaciÓn. Dirige con regularidad grupos de prÁctica de mindfulness, retiros de meditaciÓn y acciones formativas y de supervisiÓn para psicÓlogos clÍnicos. Valencia. Vicepresidente de AEMind.

Ver Currículum: <http://www.aemind.es/asociacion/d-joaquin-pastor-sirera/>

## FECHAS Y HORARIOS

Jueves de 19h. a 21,30h.: • 2, 9, 16, 23 y 30 de Mayo de 2019  
• 13, 20 y 27 de Junio de 2019

SÁbado de 10h a 14h (Retiro en la sede de AEMind): • 15 de Junio de 2019



Asociación Española de  
Mindfulness y Compasión

## LUGAR DE IMPARTICIÓN

**Sede AEMind**  
Calle de Barraix, 31, 1º  
46015 - Valencia  
Tlf: 963 31 32 69

## INVERSIÓN

- **Matrícula reducida (hasta el 2 de abril de 2019)**  
Pago Único: **330 €** (No soci@s)    **300 €** (Soci@s AEmind)
- **Matrícula No reducida (a partir del 3 de abril de 2019)**  
Pago Único: **360 €** (No soci@s)    **330 €** (Soci@s AEmind)

Para la Reserva de plaza y Formalización de matrícula podrás optar por:

- **Pago único** con el total de la inversión.
- **Primer pago** con la inscripción y admisión de 100€ (no reembolsables) en concepto de Reserva de Plaza y **Segundo pago** de la cantidad restante según fecha de ingreso (matrícula reducida o No reducida).

Se pedirá confirmación del pago de la matrícula entre 1 mes y 15 días antes del comienzo del curso.

**La cuota de matrícula incluye:** Las 8 sesiones formativas, más el día de práctica intensiva, con un total de 24 horas, audios de prácticas guiadas, un libro de participante, y certificado de seguimiento del programa.



Asociación Española de  
Mindfulness y Compasión

## FORMA DE INSCRIPCIÓN

Descargar el Formulario de inscripción de la web de Aemind  
[www.aemind.es](http://www.aemind.es)

**Remitir Formulario inscripción cumplimentado a: [formacion@aemind.es](mailto:formacion@aemind.es)**  
Si no eres soci@ de Aemind, por favor envía junto con el formulario un breve CV.

**Las plazas están limitadas y serán asignadas conforme a la reserva de plaza y/o matrícula.**

Una vez revisada la documentación solicitada en el formulario y documentación adicional (cv), **recibirás confirmación de tu admisión por e-mail y podrás formalizar el pago de tu matrícula.**

Recuerda adjuntar una copia del justificante de ingreso al siguiente e-mail: [coordinadora@aemind.es](mailto:coordinadora@aemind.es)

**Banco La Caixa, IBAN: ES74 2100 0728 2902 0022 5393**

### **Política de cancelación:**

- Únicamente aceptaremos cancelaciones por escrito (enviadas por correo electrónico o certificado postal).
- Devolución del pago único si la cancelación se solicita 1 mes antes del inicio del curso excepto 100€ en concepto de reserva de plaza.
- Si la cancelación se solicita a partir de 1 mes previo al inicio, no se realizará devolución alguna del pago.
- La cantidad invertida en concepto de reserva de plaza (100€) no será reembolsable.

**«AEMind se reserva el derecho de cancelación de este curso con un margen entre 1 MES y 15 DÍAS ANTES DEL INICIO en el caso de no alcanzar el nº mínimo de matrículas. En este caso se le devolverá al alumno/a el dinero abonado (incluido el importe inicial en concepto de reserva de plaza), pero no se hará cargo del coste del transporte y alojamiento».**



Asociación Española de  
Mindfulness y Compasión

## ORGANIZA E INFORMA

### **AEMind – Asociación Española de Mindfulness y Compasión**



Asociación Española de  
Mindfulness y Compasión

*C/ Barraix, nº 31, 1º- 46015 Valencia*

*Tlf de atención (de 9:00 a 14:00 horas): 687 316 866*

*Email: [formacion@aemind.es](mailto:formacion@aemind.es)*

*Web: [www.aemind.es](http://www.aemind.es)*

*Síguenos en facebook* 