

Taller – Título y resumen

MBCT (*Mindfulness-based Cognitive Therapy*): Mecanismos de acción en la prevención de depresiones

Taller teórico – práctico-vivencial.

Se revisará el modelo cognitivo de la depresión y los factores que la desencadenan y mantienen: el papel del estrés, los sesgos cognitivos y los estilos de procesamiento de la información. Se analizará la hipótesis de la “activación diferencial” (Teasdale 1995) y su función en las recaídas.

En este contexto se contemplarán los mecanismos de actuación del programa MBCT, que por un lado facilita una profunda comprensión de los factores que causan malestar psicológico y por otro ofrece y entrena en alternativas para gestionar los cambios en el estado de ánimo.

Se realizarán prácticas y ejercicios contenidos en el programa de 8 semanas.

Imparte

Estrella Fernández

Psicóloga. Práctica clínica privada *InselfCenter*, centro especializado en la estimulación y mejora del rendimiento cognitivo y la salud mental.

Profesora acreditada del programa **MBCT** (Terapia Cognitiva basada en Mindfulness) por el ***Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP)*** de la Universidad de Bangor –Gales (donde fue desarrollado el programa). Ha sido discípula de Mark Williams y Rebecca Crane entre otros.

Teacher Trainer Partner del *Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP)* en España, **dirige el itinerario de formación oficial de profesores de MBCT** en colaboración con la Asociación Española de Mindfulness (AEMind).

Instructora acreditada de los programas de Mindfulness para niños “**Still Quiet Place**” (Dra. Amy Saltzman) “.b” (MindfulnessinShoolsProject) y Mindfulness para TDAH “**MYmind**” (Dra. Susan Bogëls).

-----Máster en Rehabilitación Neuropsicológica y Estimulación Cognitiva (UAB-Instituto Guttmann), Máster en Neurociencia Cognitiva (UAB), Master en Psicología Clínica y de la Salud (ISEP), Máster en Psicología Clínica Infanto-juvenil (ISEP), MBA Internacional (ESADE), Licenciada en Psicología (UAB).

Sobre el MBCT

Programa de 8 semanas para vencer la depresión, ansiedad y estrés

El programa MBCT (*Mindfulness-based Cognitive Therapy*) integra las prácticas de Mindfulness con la Terapia Cognitiva-Conductual. Desarrollado por los Drs. Williams, Teasdale y Segal para la prevención de recaídas en depresiones recurrentes, su ámbito de aplicación ha evolucionado para impartirse a un rango mucho más amplio de personas y entornos (clínico, educativo, población general), al estar basado en la comprensión profunda de los factores que causan malestar psicológico.

El MBCT se basa en el *programa de reducción de estrés basado en Mindfulness* (MBSR) que Jon Kabat-Zinn desarrolló en el centro médico de la Universidad de Massachusetts. Aunque muy similares en los fundamentos y estructura, el MBCT pone mayor énfasis en el conocimiento de los aspectos psicológicos y cognitivos detrás de los problemas concretos.

El MBCT es un programa ampliamente avalado científicamente en ensayos clínicos en todo el mundo que han probado su efectividad. Es el único **recomendado**

por la guía NICE (Instituto Nacional de Salud y Excelencia Clínica del Reino Unido) para la prevención de depresiones recurrentes.