CURSO OFICIAL MBCT (UNIVERSIDAD DE BANGOR)

Programa Oficial dirigido por profesor con formación Oficial de la Universidad de Bangor (Inglaterra). Esta formación está reconocida como parte del itinerario de formación oficial del protocolo MBCT.

PROFESOR: Juan Martín Bezos

MBCT

UN PROGRAMA BASADO EN LA COMPRENSIÓN PROFUNDA DE LA MENTE HUMANA

Mindfulness es presencia. Es la consciencia del momento presente, con apertura y curiosidad, y sin dejarnos llevar por los juicios automáticos.

MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy) es un programa que combina e integra los avances de la ciencia cognitiva con la práctica de Mindfulness. Clinicamente probado para reducir el estrés, la ansiedad y regular el estado de ánimo.

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.

APRENDIZAJE

El programa MBCT 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 (Mindfulness-Based Cognitve Therapy) 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 probado 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.

CONSCIENCIA

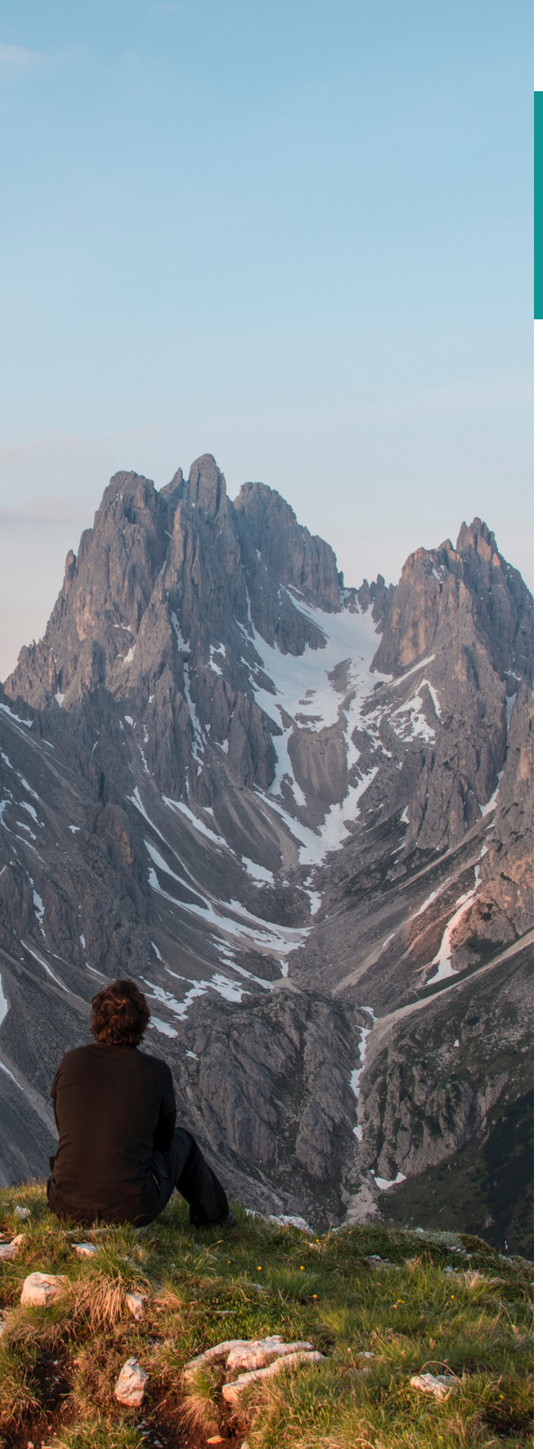
El MBCT es un Programa avalado por numerosos estudios científicos y está recomendado por la guía NICE de la excelencia clínica del Reino Unido.

BENEFICIOS MBCT

Los beneficios identificados son los siguientes:

- Disminuir el número de 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.
- Regulación emocional y los estados de ánimo asociados a patrones de depresión.

COMPASIÓN



OBJETIVOS

- Entrenar la mente a permanecer en el momento presente y aumentar la conciencia de nuestras experiencias tal y como son, sin distorsionarlas.
- Aprender a responder a las situaciones de forma efectiva en lugar de limitarnos a reaccionar a ellas de forma automática.
- Comprender los procesos psicológicos que están en la base de muchos de nuestros problemas emocionales y de relación con los demás.
- Cambiar patrones de pensamientos y creencias limitantes.
- Desarrollar habilidades de autogestión emocional y del estado de ánimo.
- Adquirir herramientas tanto para afrontar los desafíos del entorno profesional y de la vida cotidiana con menor estrés y ansiedad, como para responder de forma consciente a las dificultades, enfermedad o pérdidas.
- Aprender a cuidar mejor de nosotros mismos, de forma que seamos capaces de vivir de forma más saludable, completa y feliz.

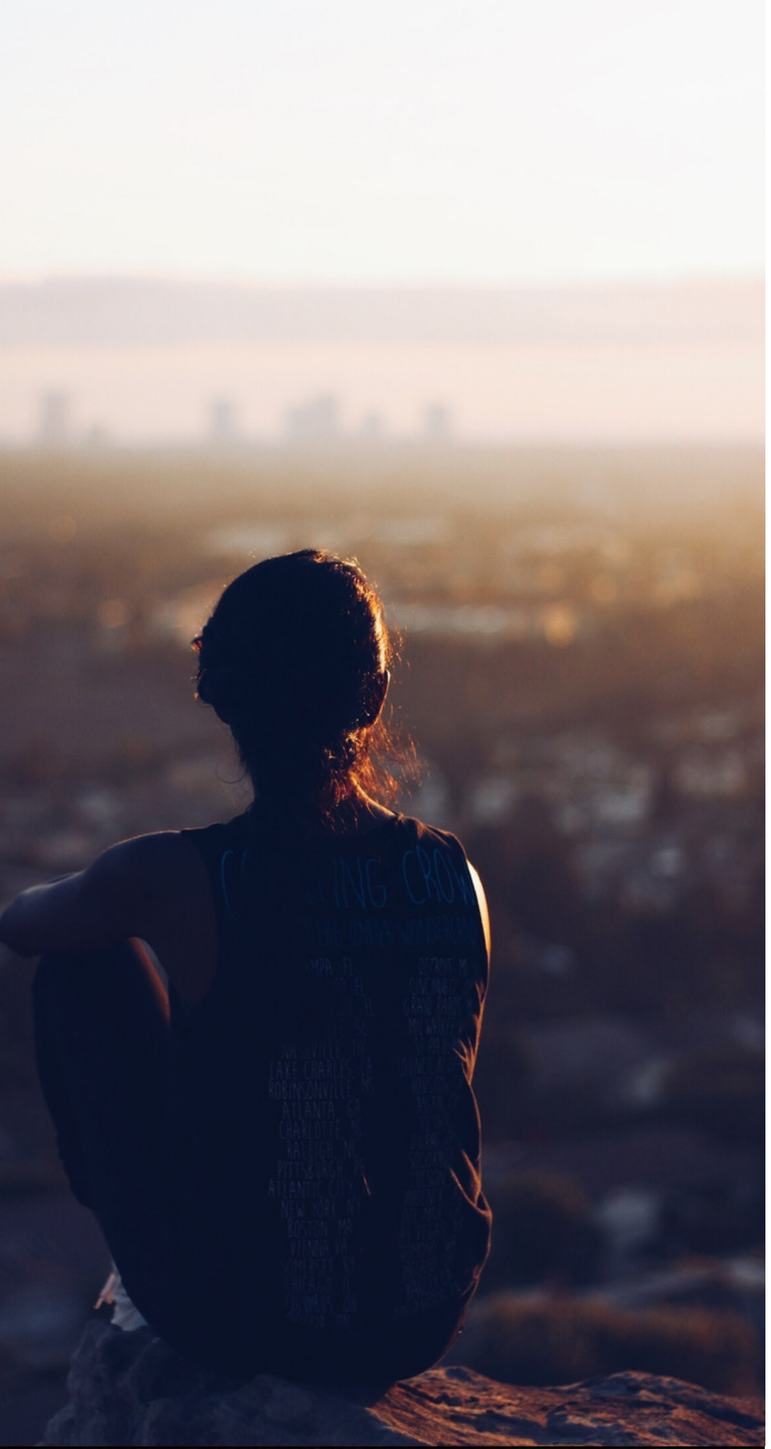
REFLEXIÓN

METODOLOGÍA

- Totalmente experiencial, en el que el protagonista es el propio participante. Los conceptos teóricos serán los básicos para poder entender las propias experiencias.

- Se proporcionarán audios para la práctica diaria, así como un cuaderno del alumno para el seguimiento de las prácticas.

EXPERIENCIAS



DIRIGIDO A

Es un curso abierto para todo tipo de público.
Siendo recomendable no estar atravesando una situación emocional complicada (duelos, depresiones,...). Sobre este punto, contactar con el formador para aclarar cualquier duda.

QUÉ LLEVAR

Ropa cómoda.
Cojín de meditación o esterilla (opcional).

PERSONAS

TIEMPO

- Una sesión de introducción.
- 8 sesiones de práctica de dos horas y media.
- Sábado de retiro de práctica intensiva de 6 horas (asistencia obligatoria).

COMPASIÓN

METODOLOGÍA

- Totalmente experiencial, en el que el protagonista es el propio participante. Los conceptos teóricos serán los básicos para poder entender las propias experiencias.

- Se proporcionarán audios para la práctica diaria, así como un cuaderno del alumno para el seguimiento de las prácticas.

EXPERIENCIAS

PRÁCTICA EN CASA

La práctica en casa es parte importante del curso.

Los hábitos y esquemas que deseamos cambiar son automáticos y están profundamente arraigados en nosotros. Cambiar estos patrones significa dedicar tiempo y esfuerzo. Por tanto, además de la asistencia a las sesiones, es indispensable un compromiso riguroso para realizar las prácticas en casa. La dedicación es de, aproximadamente, entre 45 minutos y 1 hora diaria.Una parte de cada sesión se centrará en reflexionar sobre tus experiencias en la práctica en casa durante la semana y cualquier dificultad que puedas experimentar y una buena parte del aprendizaje del curso se derivará de estas experiencias.

Esto posiblemente implique reorganizar algunos aspectos de tu vida para encajar la práctica en tu agenda diaria.

PRÁCTICA

ESTRUCTURA

- La estructura de una sesión típica se desarrolla normalmente siguiendo la siguiente pauta:
-
- • Práctica de meditación Mindfulness (en quietud y/o movimiento)
- • Reflexión sobre la experiencia directa de la práctica a través de un proceso de indagación
- • Reflexión sobre las tareas de casa de la semana anterior
- • Debate/reflexión sobre el tema de la sesión
- • Práctica de meditación (quietud y/o movimiento) y/o ejercicios cognitivos
- • Reflexión sobre la práctica y/o ejercicios
- • Tareas para casa para la semana siguiente

REFLEXIÓN

PERFIL PROFESIONAL

JUAN MARTIN BEZOS

Director de Desarrollo Consciente.

Educador Social colegiado.

Educador del programa Piscoeducativo para personas con enfermedad mental de ASAFES (Álava).

Educador familiar, Coach certificado, Terapeuta, Instructor MIndfulness acreditado por la Mindfulness Association para el programa de 8 semanas MBLC.

Miembro de la Mindfulness Association.

Profesor acreditado por Respira Vida Breathworks para los programas de 8 semanas MBPM para la salud y MBPM para el estrés.

Profesor acreditado por AEMIND (Asociación Española de Mindfulness) para el programa Formador de Formadores en Escuelas Conscientes.

Teacher Training Level 1, para el programa de Mindfulness MBCT de la Universidad de Bangor UK

Más información en www.juanbezosmindfulness.com/perfil-profesional

SESIONES

Sesión 1: CONSCIENCIA Y PILOTO AUTOMÁTICO

Sesión 2: VIVIENDO EN NUESTRAS MENTES
- Aprender a escuchar el cuerpo
- Exploración corporal
- Sesgo perceptivo
- Consciencia de la respiración

Sesión 3: CENTRAR LA MENTE DISPERSA
- Mindfulness en la vida diaria
- Puntos básicos de la meditación sentada
- El movimiento con conciencia plena
- Conexión cuerpo-mente
- Regresando a nuestros sentidos
- Sensaciones físicas difíciles
- Pausa en tres tiempos

Sesión 4: RECONOCER LA AVERSIÓN
- Dificultades como parte de la vida cotidiana
- Explorando el territorio de los estados de ánimo afligidos
- Evitación
- Rumiación
- Estar presente

SESIONES

Sesión 5: PERMITIR Y ACEPTAR
- Aproximarse a las dificultades
- Permitir y aceptar
- Una nueva práctica

Sesión 6: LOS PENSAMIENTOS NO SON LOS HECHOS
- Formas distintas de ver tus pensamientos
- Más consejos sobre los pensamientos
- Tratándome con amabilidad
- Prevención de recaídas
- Trabajando de forma eficiente con la infelicidad
- Salir de nuestros pensamientos
- El tren de asociaciones

Sesión 7: COMO PUEDO CUIDAR DE MI MISMO
- Aportando consciencia a los momentos difíciles
- La pausa de los tres tiempos
- Cuando las cosas se pongan difíciles
- Túnel del agotamiento

Sesión 8: EL FUTURO-MANTENER Y EXTENDER LO APRENDIDO
- Atención consciente cada día
- La bondad

Mindfulness Desarrollo Consciente
JUAN BEZOS
www.juanbezosmindfulness.com