

# **MINDFULNESS. PROGRAMA CONTRA LA DEPRESIÓN, CAÍDA Y RECAÍDAS: MBCT**

**MARÍA ELVIRA VAGUE CARDONA**

**DEPARTAMENTO: PSICOLOGÍA BÁSICA.**

**CURSO PRESENCIAL**

# MINDFULNESS. PROGRAMA CONTRA LA DEPRESIÓN, CAÍDA Y RECAÍDAS: MBCT

## Descripción del curso:

Mindfulness es un programa reconocido para ser beneficioso para un gran abanico de problemas de naturaleza física o psicológica y por tanto abierto a todas aquellas personas que quieren mejorar el bienestar físico y mental. \*MBCT se terapia cognitiva basada en mindfulness recomendado para evitar la depresión o evitar sus recaídas.

## Para quién es este curso:

El curso es apto para todas aquellas personas que quieran potenciar el bienestar emocional, puesto que trata de las vulnerabilidades universales que, en mayor o menor grado, crean malestar psicológico. Especialmente recomendado para personas que experimenten estrés o ansiedad.

# MINDFULNESS. PROGRAMA CONTRA LA DEPRESIÓN, CAÍDA Y RECAÍDAS: MBCT

## Objetivos:

- Desarrollar la habilidad de hacernos conscientes de nuestras experiencias (buenas y malas, agradables y desagradables) momento a momento, de forma que podamos aprender a responder a las situaciones de manera efectiva y no limitarnos simplemente a reaccionar automáticamente.
- Comprender los aspectos psicológicos que hay detrás de los problemas.
- Aprender nuevas maneras de gestionar nuestro estado de humor y emociones.
- Aprender a cuidar mejor de nosotros mismos, de forma que seamos capaces de vivir nuestras vidas de manera más saludable y completa.

## Metodología

A pesar de que contiene elementos didácticos, este es un curso totalmente experiencial.

# MINDFULNESS. PROGRAMA CONTRA LA DEPRESIÓN, CAÍDA Y RECAÍDAS: MBCT

## Contenidos

o Sesión 1: Saliendo del Piloto Automático

o Sesión 2: Manejando las Dificultades

o Sesión 3: \*Mindfulness de la Respiración

o Sesión 4: Estando Presente

o Sesión 5: Permitir y Aceptar

o Sesión 6: Los pensamientos no son hechos

o Sesión 7: Cómo puedo tener cura de mí mismo

o Sesión 8: El futuro. Mantener y extender el que se ha aprendido

# MINDFULNESS. PROGRAMA CONTRA LA DEPRESIÓN, CAÍDA Y RECAÍDAS: MBCT

Fechas:

13, 20 y 27 de octubre 2023

10,17,24 de noviembre 2023

1 y 15 de diciembre 2023

Duración: 20 horas.

Día: Viernes 12:00-14:30

Créditos Nau Gran: 2.

Precio: 54,00€

Idioma: Castellano.

Presencial: Campus de tarongers.

