

LA INTEGRACIÓN DE MINDFULNESS Y LA CIENCIA COGNITIVA EN LOS TRASTORNOS



Facilita: **Estrella Fernandez**
Psicóloga. Terapeuta cognitivo-conductual. Miembro senior del Centre for Mindfulness Research & Practice (CMRP)-Facultad de Psicología, Universidad de Bangor (Reino Unido). Profesora, formadora y supervisora de profesores del programa MBCT. Directora MBCT-Spain.com

¿Qué aprenderás en este curso?

En este curso exploraremos la confluencia e integración del conocimiento de ambas tradiciones: mindfulness y la terapia cognitiva, y comprenderemos algunos de los procesos comunes transdiagnósticos que alivian el malestar psicológico y nos permiten avanzar hacia el bienestar y el desarrollo de nuestro potencial humano.

Programa semana a semana:

Semana 1: Procesos etiológicos cognitivos y conductuales compartidos por los diversos trastornos emocionales.

Semana 2: Modelo cognitivo de la depresión, la ansiedad y el malestar psicológico.

Semana 3: Psicología budista y terapia cognitivo conductual. La confluencia.

Semana 4: Análisis de los mecanismos de acción y cambio del programa MBCT y evidencia empírica como intervención en distintos trastornos emocionales

La elevada **comorbilidad y solapamiento entre los trastornos emocionales** sugiere la existencia de procesos comunes, cognitivos y conductuales que contribuyen a su desarrollo y mantenimiento.

Algunos de estos procesos comunes **transdiagnósticos** son: la atención autofocalizada (auto-absorción), la percepción de incontrolabilidad del entorno, las tendencias a la acción, y la evitación.

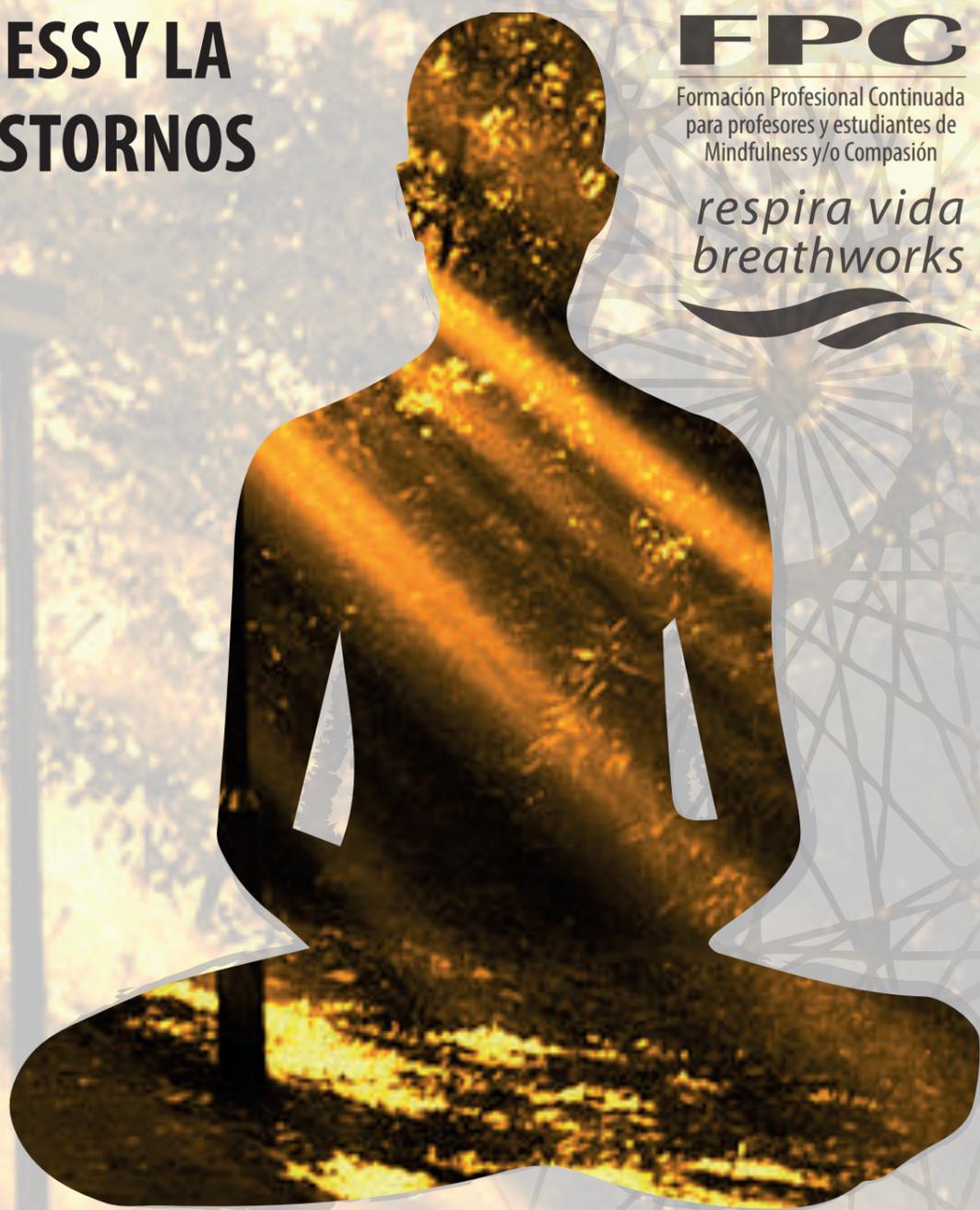
Estos procesos conforman los objetivos tradicionales de las **Terapias Cognitivo-Conductuales (TCC)**, un conjunto de tratamientos con evidencia empírica, que son el "estándar de oro" en psicoterapia en términos de eficacia.

Por otro lado, la **psicología budista secular** proporciona una teoría de la mente aplicada y una serie de técnicas psicológicas que se han usado desde hace más de 2.600 años para **ayudar a las personas a liberarse del sufrimiento**, incidiendo, de forma específica, en estos factores universales que subyacen al malestar.

FPC

Formación Profesional Continuada
para profesores y estudiantes de
Mindfulness y/o Compasión

*respira vida
breathworks*



Este curso está abierto a estudiantes y/o profesores de los programas MBPM, MBSR, MBCT, MSC (y otros programas estandarizados) o aquellos interesados que tengan experiencia previa en mindfulness y compasión.

Fecha y horarios:

Los lunes 10, 17, 24 y 31 de enero 2022.

Modalidades: ONLINE en VIVO o GRABADA.

Coordinado por: Dharmakirti Zuázquita, director de Respira Vida Breathworks, Profesor Senior Teacher Trainer MBPM

La metodología de aprendizaje:

Será de carácter experiencial. Se alternarán prácticas meditativas, teoría, dialogo indagativo, trabajo en grupos pequeños, material didáctico. En la plataforma moodle encontrarás: Video grabación de la sesión, PDF de la presentación del día y referencias bibliográficas, foro de debate.

Precio general curso: 85€ (precio especial 55€ para estudiantes y profesores de Respira Vida Breathworks y MBCT Spain).

Cierre de inscripción: 15 diciembre 2021 Plazas limitadas

respiravida-breathwoks.net