

# MBCT for Life (MBCT-L)

## MBCT para la Vida

Formación especializada para profesores del programa Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (Mindfulness-based Cognitive Therapy - MBCT)

MBCT for Life (MBCT-L) es una adaptación del programa MBCT - Terapia cognitiva basada en Mindfulness (Teasdale, Segal y Williams, 2013) realizada por el Centro de Mindfulness de la Universidad de Oxford (OMC)

El programa MBCT - L comparte la estructura básica del programa original MBCT para la depresión y su particularidad es que está diseñada para ayudar a una población general más amplia, a trabajar tanto con el estrés y la ansiedad como potenciando la prosperidad (Crane et al., 2017)

Barcelona - 2<sup>a</sup> Edición  
20 y 21 de Junio de 2020



En este seminario de dos días, los participantes tendrán la oportunidad de observar y practicar la enseñanza de los elementos del currículo que no se encuentran en el programa original MBCT para la depresión

## EL PROGRAMA MBCT - L

MBCT - L integra las prácticas de Mindfulness y técnicas cognitivo-conductuales de forma **accesible para todo el mundo**.

El programa guía a los participantes sobre cómo aplicar este aprendizaje en la vida cotidiana, tanto para **gestionar situaciones dolorosas y difíciles**, como para **cultivar cualidades como la compasión y la ecuanimidad**.

Propone un estilo de vida diferente, que ayuda a las personas a trabajar con los desafíos, incluidos los patrones de pensamientos recurrentes y las conductas que generan sufrimiento, pero también proporciona las claves para **saborear, apreciar la vida y prosperar en ella**.

MBCT - L está diseñado para entornos grupales: los participantes asisten a 8 sesiones semanales, así como un día completo de práctica de Mindfulness, que normalmente se realiza entre las sesiones 6 y 7. El programa se acompaña de prácticas guiadas para realizar en casa durante el curso, así como de prácticas de profundización, para que los participantes las utilicen una vez finalizado el curso.

## PARA QUIÉN ES ESTE SEMINARIO

Este seminario está **dirigido a profesores y profesores en prácticas del programa MBCT** que impartan cursos a población general y deseen conocer y utilizar una adaptación curricular realizada con estrictos criterios de integridad a los fundamentos del programa y amparados por una sólida base de investigación.

Es requisito mínimo para inscribirse a este curso el **haber realizado el TTR1** (Teacher Training Retreat 1) y **haber impartido al menos un curso MBCT supervisado**.

## CONTENIDO DEL SEMINARIO

En este seminario de dos días se presentarán, en primer lugar, los antecedentes teóricos y la justificación del programa. Después, los participantes comenzarán a enseñar el **currículo MBCT-L** en pequeños grupos, prestando especial atención a las **prácticas y ejercicios más alineados con las intenciones del MBCT-L** y destinados a población general.

Esto incluye un mayor enfoque en **prácticas de bondad, apreciación y un modelo de comprensión del mantenimiento del estrés, la ansiedad y el malestar psicológico** y las habilidades para desarrollar una mayor capacidad de respuesta, tanto de pensamiento como de acción.

## IDIOMA

Inglés, con traducción al español

## FECHAS Y HORARIOS

Sábado 20 y Domingo 21 de Junio de 2020

Sábado de 9:30h a 17:30h

Domingo de 9 a 17h

## LUGAR DE IMPARTICIÓN

**Happy Yoga Laforja**  
C/ Laforja 118  
08021 - BARCELONA  
Este seminario **no** es residencial.

## Alison Yiangou



Alison es profesora, formada de profesores y supervisora del *Oxford Mindfulness Centre* (OMC). Además de su formación como psicóloga, Alison cuenta con más de 40 años de experiencia trabajando internacionalmente con meditación y mindfulness en entornos no clínicos. Tiene un especial interés en ampliar el acceso al programa MBCT en diferentes entornos culturales y poblaciones y en el potencial del programa para promover el florecimiento y el bienestar.

Como formadora del OMC, capacita a profesores de MBCT y MBCT-L a nivel nacional e internacional. Alison lidera, además, el proyecto de integración del MBI:TAC en la capacitación de profesores del OMC.

### **Matrícula reducida (hasta el 10 de mayo 2020)**

Pago único: 450 €

### **Matrícula NO reducida (a partir del 11 de mayo 2020)**

Pago único: 480 €

Es posible fraccionar el pago de la matrícula: La primera mitad con la inscripción y la segunda mitad hasta el 30 de mayo de 2020.

A efectos de reducción de matrícula, se computará la fecha de ingreso del primer plazo.

**La cuota de matrícula incluye docencia, materiales y diploma**

## FORMA DE INSCRIPCIÓN

La solicitud de inscripción se realiza a través del formulario web debidamente cumplimentado:

<https://mbct-spain.com/formulario-de-inscripcion-mbct-l-junio-2020>

Una vez revisada la solicitud, recibirás un correo de confirmación de admisión con información sobre cómo realizar el pago de la matrícula. Deberás remitir el justificante de ingreso a [formacion@mbct-spain.com](mailto:formacion@mbct-spain.com)

## POLÍTICA DE CANCELACIÓN

- Únicamente aceptaremos cancelaciones por escrito (enviadas por correo electrónico o certificado postal)
- Devolución del 90% si la cancelación se solicita antes de 1 mes del inicio del curso.
- No se realizará devolución alguna del pago:
- Si la cancelación se solicita dentro del mes anterior al inicio del curso.
- En caso de fuerza mayor, se podrá optar por realizar el curso en la siguiente edición.
- Una vez iniciada la formación, se podrá estudiar la posibilidad de recuperar las sesiones no realizadas, en ediciones posteriores.

*MBCT'SPAIN se reserva la posibilidad de cancelar un evento en el caso de que no se cubran las plazas. En este caso se le devolverá al alumno el dinero abonado por este curso, pero MBCT'SPAIN no se hará cargo del coste del transporte.*

## ORGANIZA E INFORMA

E-mail: [formacion@mbct-spain.com](mailto:formacion@mbct-spain.com)

Tel.: +34 649 32 81 35

(de 9h. a 14h. lunes a viernes)

[www.mbct-spain.com](http://www.mbct-spain.com)