

EDICIÓN 2022

**CURSO DE TERAPIA  
COGNITIVA BASADA EN  
MINDFULNESS  
MBCT**

PRESENCIAL/ON-LINE



Organiza:



Osasun Mentalaren Ikerketarako Ezarkundea  
Fundación Vasca para la Investigación en Salud Mental

Colabora:



**Deusto**

Facultad de Psicología y Educación  
Psikologia eta Hezkuntza Fakultatea

# Programa original del Center for Research and Practice. CMPR-Bangor University

La Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness **MBCT**, integra técnicas de meditación y de psicoterapia cognitiva. Inicialmente dirigida a la prevención de recaídas en depresión, su uso se ha extendido al mostrar una influencia beneficiosa en el bienestar global de las personas que la practican.

El objetivo de la **MBCT** consiste en ayudar a los participantes a relacionarse con sus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales de una forma más consciente, adquiriendo habilidades prácticas que ayudan en la interrupción de patrones de pensamiento que conducen a estados depresivos o ansiosos.



## **MODALIDAD:**

En este curso 2022 se propone un formato de asistencia mixto, de manera que el alumno puede elegir entre seguir las clases de manera presencial o en directo on-line

## **LUGAR:**

Universidad de Deusto.  
El emplazamiento permite cumplir con las medidas de higiene y seguridad a los alumnos que decidan realizar el curso de forma presencial.

## **PRECIO: 350 €**

Descuento especial para estudiantes de la Fundación OMIE.

## **METODOLOGÍA:**

Clases presenciales, y prácticas en casa con el apoyo de materiales de audio con grabaciones guiadas por los profesores del curso.

## **IMPARTIDO POR: PABLO ORGAZ BARNIER**

Psiquiatra. Doctor en medicina.  
CMRP Practising Teacher



# Programa MBCT 2022

**Inicio: 7 de febrero.**

Sesión de presentación 16:30 h-18.h

8 Sesiones de 2,5 horas de duración

Jueves: Horario: de 16,30 a 19 h

Jornada de Práctica. 6 horas

1ª Sesión: 10 de febrero.

**Conciencia y Piloto Automático.**

2ª Sesión: 17 de febrero

**Vivir en nuestra cabeza .**

3ª Sesión: 24 de febrero

**Unificar la mente dispersa.**

4ª Sesión: 3 de marzo

**Reconocer la aversión.**

5ª Sesión: 10 de marzo

**Permitir y dejar ser.**

6ª Sesión: 17 de marzo

**Los pensamientos no son hechos.**

7ª Sesión: 24 de marzo

**Cómo puedo cuidar de mí mismo.**

8ª Sesión: 31 de marzo

**Mantener y consolidar lo aprendido.**

**Jornada de Práctica Intensiva en silencio.**

**26 marzo** sábado por la mañana

hasta después de comer

Para más información contacta con :  
e-mail.: [omie@fundacionomie.org](mailto:omie@fundacionomie.org)  
Teléfono:+34 94 422 38 24 ·  
Teléfono Móvil+34 616 847 963  
[www.fundacionomie.org](http://www.fundacionomie.org)



# MBCT 2022

Solicitada Acreditación del Consejo Vasco de Formación Continuada de  
profesiones sanitarias