Fechas:
Grupo online: Comienzo: miércoles 8 de octubre de 2025. Miércoles, 19:00 a 21:30. Día de práctica intensiva: sábado, 29 de noviembre (online).

Días de curso: 8, 15 22 y 29 de octubre; 5, 12, 19, 26 de noviembre; 3 y 10 de diciembre.

Grupo presencial: Comienzo: jueves, 1 de abril de 2025. Jueves, 18:00 a 20:30. Día de práctica intensiva: sábado, 29 de noviembre (presencial).

Días del curso: 9, 16, 23 y 30 de octubre; 6, 13, 19, 27 de noviembre; 4 y 11 de diciembre de 2025.

Lugar del curso presencial: Centro "La Escalera". (Calle Fernando el Católico 64, Bajo Izquierda. Metros: Moncloa-Argüelles-Islas Filipinas.

Precio: 295€

Becas para personal de la Universidad y personas discapacitadas.

Inscripciones:
https://www.ucm.es/estudios/2023-24/certificado/?ord=3

Más información
Almudena de Andrés (codirectora del curso)
669509411
almdeand@ucm.es

El curso online se desarrollará a través de la plataforma Zoom.

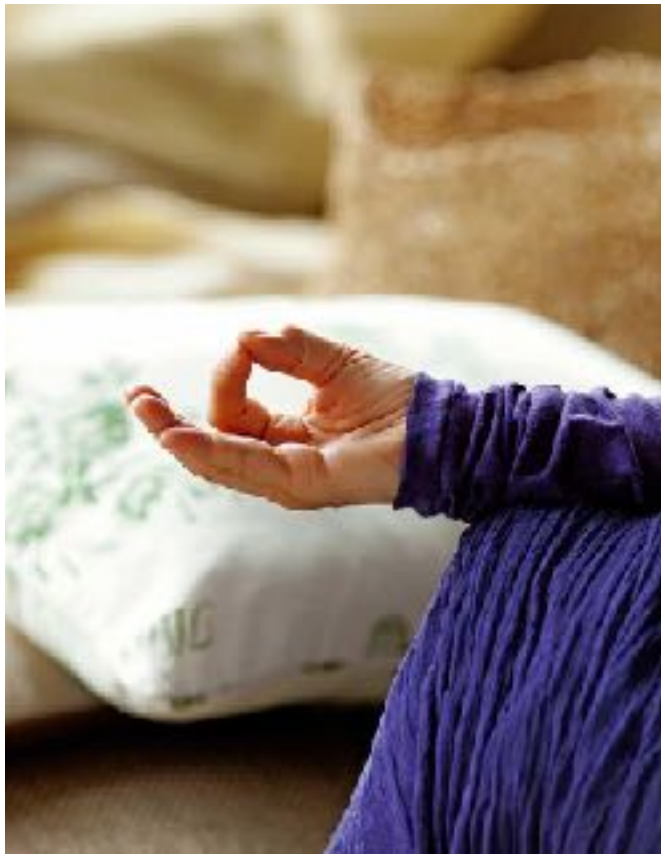
Al final del curso la Universidad emitirá un certificado que deberá ser recogido por los alumnos en la Facultad de Enfermería o si se solicita su envío por correo postal el envío correrá a cargo del estudiante.

2 ETCs reconocidos para los grados de la UCM.

Gestión de la ansiedad mediante Terapia Cognitivo Conductual basado en Mindfulness

Presencial y Online

Programa Oficial de Mindfulness MBCT (Recomendado por el NICE)



Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

Gestión de la ansiedad mediante Terapia Cognitivo Conductual basado en Mindfulness

El MBCT (Mindfulness-Based Cognitve Therapy) 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 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. Importante, es un programa psicoeducativo, no es terapia.

Los resultados de este programa han sido clínicamente probados 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.

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

- Menos 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.
- Modificar la relación que se establece con el dolor en aquellas enfermedades
- crónicas o que cursan con dolores continuos.

Programa

El curso se desarrolla en 10 sesiones de 2,5 horas más un sábado de práctica intensiva:

- Seminario de salud y ansiedad.
- Conciencia y piloto automático.
- Viviendo en nuestras mentes.
- Centrar la mente dispersa.
- Reconocer la aversión.
- Permitir y aversión.
- Los pensamientos no son hechos.
- Cómo puedo cuidar de mí mismo.
- Seminario de autocuidado.
- El futuro. Mantener y extender lo aprendido.

Material

- Cuaderno de trabajo (en formato pdf).
- Después de cada sesión se entregarán a los alumnos material complementario y audios para que puedan continuar practicando a lo largo de la semana.

Profesores

Directora

Ana Álvarez. Doctora en Medicina. Profesora CD de la Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología. Especialista en Nutrición.

Codirectora y profesora principal

Almudena de Andrés. Máster en Intervención Psicológica y profesora certificada del programa MBCT nivel "*Trained Teacher*" por la Universidad de Bangor y el Centro de Investigaciones de Mindfulness. Profesora colaboradora de la UCM.

Profesores

Gema Serrano Hernanz. Doctora en Fisioterapia. Universidad Complutense de Madrid. Profesora colaboradora de la UCM.

Laura Jiménez. Doctora del departamento de Psicobiología en la Universidad Complutense de Madrid. Doctora en Neurociencias por la "International Graduate School of Neuroscience" de la "Ruhr- Universität-Bochum" (Alemania).

Luis Iván Mayor Silva. Doctor en Psicología, profesor de la universidad Complutense de Madrid. Certificado en Coaching por Lider Haz Go y en PNL por John Grinder.

---

2 ETCS reconocidos para los grados de la UCM.

Más información

almdeand@ucm.es
Móvil: 669509411 (Almudena)