

# CURSO DE TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS (MBCT)

Para reducir la ansiedad y regular el estado de ánimo

Santander - Febrero/Abril 2018

## Prevención y reducción de la ansiedad y la depresión

El MBCT es un programa que integra las prácticas de Mindfulness con la terapia cognitivo-conductual para prevenir espirales de ansiedad y bajo estado de ánimo. Está basado en la comprensión profunda de los factores que causan malestar psicológico y está recomendado por el Instituto de Excelencia clínica del Reino Unido (Guía NICE).



### Para ti:

- Si experimentas **ansiedad**
- Si tienes tendencia a estados de **ánimo negativo**
- Si tienes antecedentes en **depresión**.
- Especialmente útil para personas con tendencia a pensamientos **negativos y repetitivos**, que generan o perpetúan sentimientos de ansiedad o bajo estado de ánimo.

**Descarga el folleto**

### Metodología:

27h presenciales quincenales  
Audios de prácticas guiadas  
Libro de participante  
Programa oficial  
Inversión: 375€ (hasta 31 enero)  
400€ (a partir del 31 enero)

### Fechas:

Viernes 16 febrero, 16- 21h  
Viernes 2 y 16 marzo, 16-21h  
Sábado 17 marzo, 10-17  
Viernes 6 abril, 16-21h  
Lugar: FUNDIPP Paseo Menéndez  
Pelayo 22, bajo. Santander 39006

### Impartido por:

#### **Estrella Fernández**

Psicóloga clínica. MBCT teacher, trainer & supervisor. Guest Trainer del Centre for Mindfulness Research & Practice (CMRP) - Universidad de Bangor (Reino Unido). Dirige el itinerario de formación de profesores MBCT del CMRP en España, con la Asociación española de Mindfulness (AEMind).

**Información e inscripción:** [info@inself.es](mailto:info@inself.es) / tel: 649 328 135 / [www.mbct-spain.com](http://www.mbct-spain.com)

**Organiza:**



FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN  
EN PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD

**Acredita:**

**MBCT<sup>1</sup>spain**