

# Curso: Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness

## MBCT

EDICIÓN 2025



## PRESENCIAL

Organiza:



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

Colabora:



Facultad de Ciencias de la Salud  
Osasun Zientzien Fakultatea  
Faculty of Health Sciences

# 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.

La guía clínica del Sistema Nacional de Salud ha incluido y refrendado la **MBCT** en mayo del 2023 como intervención de primera elección tanto en prevención de recaídas, como en depresión leve y moderada.

Si bien este curso no capacita por sí mismo para enseñar el programa, supone el primer paso y requisito formativo necesario dentro del recorrido de formación **MBCT** completo.

Se trata al mismo tiempo de un curso experiencial, cuyo objetivo 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.

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

**PRECIO: 380 €** Descuento especial para estudiantes en curso de la Fundación OMIE.

**LUGAR:** Universidad de Deusto

**MODALIDAD:** Presencial

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

Psiquiatra. Doctor en medicina.  
CMRP Practising Teacher



# Programa MBCT 2025

## Presentación del programa :

8 Sesiones de 2,5 horas de duración

Lunes: Horario: de 17,30 a 20 h

Jornada de Práctica. 6 horas

1ª Sesión: 17 de marzo

**Conciencia y Piloto Automático.**

2ª Sesión: 24 de marzo

**Vivir en nuestra cabeza .**

3ª Sesión: 31 de marzo

**Unificar la mente dispersa.**

4ª Sesión: 7 de abril

**Reconocer la aversión.**

5ª Sesión: 28 de abril

**Permitir y dejar ser.**

6ª Sesión: 5 de mayo

**Los pensamientos no son hechos.**

7ª Sesión: 12 de mayo

**Cómo puedo cuidar de mí mismo.**

8ª Sesión: 19 de mayo

**Mantener y consolidar lo aprendido.**

**Jornada de Práctica Intensiva en silencio.**

**10 de mayo** sábado por la mañana

hasta después de comer







# MBCT 2025

**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)**



**Osasun Mentalaren Ikerketarako Ezarkundea**

**Fundación Vasca para la Investigación en Salud Mental**