

Programa de 8 setmanes d'entrenament a Mindfulness per regular l'ansietat i l'estat d'ànim: Mindfulness-based Cognitive Therapy

Informació del curs

El programa MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy) ha estat desenvolupat pels Drs. Williams, Teasdale i Segal de les Universitats d'Oxford, Exeter i Bangor per a la prevenció de recaigudes en la depressió. El MBCT es fonamenta en el programa de reducció d'estrès basat en Mindfulness (MBSR) desenvolupat per Jon Kabat-Zinn al centre mèdic de la Universitat de Massachusetts durant la dècada dels 70.

Si bé inicialment, aquest programa va ser concebut per prevenir recaigudes en pacients amb depressions recurrents, el seu àmbit d'aplicació ha evolucionat per impartir-se a tot tipus de persones i entorns (clínic, educatiu i població general). Nombrosos estudis avalen científicament els beneficis que aporta aquest programa en problemes tant de naturalesa física com psicològica i per tant està recomanat per a totes aquelles persones que vulguin millorar-ne el benestar físic, mental i emocional.

L'MBCT integra les pràctiques de Mindfulness amb els avenços de la teràpia cognitiu-conductual i ofereix un entrenament per identificar tant els factors desencadenants, la simptomatologia i l'estat d'ànim derivats de l'estrès i l'ansietat per permetre abordar-lo eficaçment quan sorgeixin a la vida quotidiana.

Durant el curs aprendrem a:

- ✓ Desenvolupar l'habilitat de fer-nos conscients de la nostra experiència present moment a moment.
- ✓ Reconèixer els nostres patrons automàtics de resposta i aprendre patrons de més eficients que ens permetin respondre en comptes de reaccionar.
- ✓ Comprendre els processos psicològics i cognitius subjacents als problemes emocionals i relacionals.
- ✓ Desenvolupar habilitats que ajudin a gestionar tant les emocions com l'estat d'ànim.
- ✓ Aprendre recursos per cuidar-nos millor que ens permetin viure la nostra vida de manera més saludable.

Aquest programa és un curs en grup, pràctic i experiencial. Al llarg de 8 setmanes els participants s'entrenen a ser més conscients i relacionar-se amb les seves experiències de manera diferent. Aprenen habilitats que els ajuden a prevenir espirals d'ansietat, estrès o baix estat d'ànim:

Fent-se més conscients de la seva experiència moment a moment (sensacions corporals, emocions, pensaments).

Desenvolupant una manera diferent de relacionar-se amb aquesta experiència: reconeixent i permetent els pensaments i emocions desagradables, en lloc de reaccionar de forma automàtica amb patrons preprogramats que tendeixen a perpetuar dificultats.

Escollint una resposta més idònia (segons els seus objectius a llarg termini) davant d'aquestes experiències o altres situacions en què es troben.

Aquest curs no és una intervenció terapèutica sinó un entrenament en habilitats. Això no obstant, es realitza un profund treball personal i exigeix compromís i dedicació. Per això, abans de començar es farà una sessió d'orientació individual, per determinar conjuntament amb el professor la idoneïtat per a cada participant.

Estructura del curs:

8 classes setmanals de 2,5h

Un dia de pràctica intensiva (4h)

Pràctica diària a casa de 45-60m

És requisit indispensable un compromís rigorós d'assistència a totes les classes i de fer la tasca per a casa durant les 8 setmanes.

Contingut de les sessions:

Al llarg de les sessions es tractaran diferents temes que construeixen els uns sobre els altres:

- Ens adonarem de la poca atenció que prestem a la vida quotidiana i els efectes que això té en l'experiència i l'estat d'ànim.
- Ens adonarem de com funciona la ment, que ràpidament salta d'un tema a un altre i ens va filtrant cada moment.
- Aprendrem com portar la ment a un focus únic, com centrar-la.
- Ens adonarem de com l'errar de la ment pot derivar en una escalada dels pensaments i les emocions difícils.
- Aprendrem a relacionar-nos de manera diferent amb les emocions, aproximant-nos-hi encara que no ens agradi.
- Aprendrem també a relacionar-nos de manera més efectiva amb els nostres pensaments.
- Aprendrem com actuar de manera més hàbil i tractar-nos a nosaltres mateixos amb amabilitat i autocura.
- Comprendrem els nostres propis signes de vulnerabilitat i desenvoluparem plans específics per evitar-la.

A qui va dirigit:

- A totes aquelles persones que volen millorar el benestar físic, mental i emocional i estiguin disposades a adquirir un compromís de pràctica diària.

- Professionals de la salut que vulguin iniciar la formació en un protocol amb eficàcia clínica demostrada en trastorns de l'estat d'ànim i ansietat.

Metodologia:

El programa MBCT és un curs pràctic basat en l'aprenentatge per descobriment a partir de la pròpia experiència. Té una durada de 8 setmanes distribuïts en una sessió setmanal de 2,5 hores a més d'un matí complet de pràctica.

Durant el curs aprendràs moltes altres maneres d'estar atent. L'exercici de les pràctiques del mindfulness posarà en relleu les que et resultin més útils. Les classes setmanals també us proporcionen l'oportunitat que la vostra pràctica sigui més amable i bondadosa amb tu.

La pràctica individual a casa entre sessions és un component vital del programa; cal la disposició i el compromís a dedicar un temps entre 30 i 45 minuts de pràctica diària per tal d'obtenir el màxim aprofitament del programa.

Continguts del programa:

- Sessió 1: Consciència i pilot automàtic
- Sessió 2: Vivint en les nostres ments
- Sessió 3: Centrar la ment dispersa
- Sessió 4: Reconèixer l'aversion
- Sessió 5: Permetre i acceptar
- Sessió 6: Els pensaments no són fets
- Sessió 7: Com puc tenir cura de mi mateix.
- Sessió 8: El futur. Mantenir i expandir l'aprenentatge

Certificació:

El programa MBCT està recomanat per la guia NICE (Institut Nacional de Salut i Excel·lència Clínica del Regne Unit) per al tractament de depressions recurrents més grans. La realització d'aquest curs permet inscriure's a l'itinerari per ser acreditat com a instructor del programa MBCT

Dates i horaris 2023:

- Dimecres 4, 11, 18 i 25 d'octubre de 16.30 a 19.00 h.
- Dimecres 8, 15, 22 i 29 de novembre de 16:30 a 19:00 h.
- Dilluns 20 de novembre de 15:30 a 19.30 h.

Lloc de realització:

Seu del COIB:
C/ Pujades, 350 08019 Barcelona

Les Tasques per a casa:

Treballarem junts en la modificació de les pautes mentals que es van instal·lar fa tant de temps que han acabat convertint-se en hàbits. Només podem esperar tenir èxit en aquests canvis si dediquem temps i esforç a aprendre les habilitats necessàries.

Aquest enfocament depèn enterament de la disposició a dur a terme les pràctiques encomanades per fer a casa entre una trobada i la següent. Aquestes pràctiques requereixen una hora, almenys, al dia, sis dies per setmana, durant vuit setmanes, i inclouen tasques com escoltar les meditacions gravades i altres pràctiques, fer breus exercicis, etcètera.

Sabem que és molt difícil trobar temps per a alguna cosa nova en una agenda ja, per si mateixa, molt atapeïda, però el compromís de dedicar un temps a la pràctica a casa constitueix una part essencial del programa. Per això recomanem que seria millor que no comencés les classes qui no estigui disposat a comprometre's-hi.

El programa inclou exercicis per fer a casa que et portaran entre 30 i 45 minuts al dia. És útil, per ajudar-te a trobar l'espai on dur a terme aquest compromís, considerar el següent:

- En quin moment de la teva vida trobaràs el temps necessari per fer?
- Permet que la teva família o cercle social sàpiga què estàs fent.
- Comptes amb algun dispositiu que et permeti escoltar les meditacions guiades?
- Mira si pots equilibrar les diferents motivacions que apareixen naturalment, com ara la impaciència a l'hora d'aconseguir els resultats desitjats davant de renunciar a tota expectativa durant vuit setmanes.
- Tractar-te amablement durant aquest temps, especialment si estàs travessant algun moment difícil.

Reptes del curs:

Com ja hem dit, pots descobrir que el curs TCBM resulta difícil per raons molt diferents. Volem assegurar-te que, quan aquests reptes facin acte de presència, el teu instructor podrà aclarir qualsevol dubte. De fet, l'aportació dels que han passat per aquest curs que volem transmetre als qui ara l'emprenen és que, per més difícil que resulti, val la pena. El coneixement i la comprensió que proporciona redueixen considerablement el risc de recaiguda a la depressió.

Confidencialitat i Seguretat:

Les regles següents són essencials per establir un clima de confiança i seguretat:

- La confidencialitat afecta tant participants com instructors.
- Si el teu instructor es preocupa especialment per la teva seguretat o benestar, incloent algun perill immediat per a tu o altres persones, haurà de connectar amb el teu terapeuta o altre professional, però només després de comptar amb el teu permís.

Qüestions pràctiques:

- És una bona idea portar roba còmoda i una manta lleugera.
- Volem subratllar la importància d'assistir a totes les sessions i, en cas que no sigui possible, notificar-ho a l'instructor.
- Com que la classe no sempre resulta fàcil, hi ha vegades que un no vol assistir-hi. Ens agradaria, si passa això, que ens truquessis i ens comentessis com et trobes. Podem parlar amb tu de tots els problemes que apareguin.
- Pot resultar difícil tornar si et saltes una sessió, però la veritat és que val la pena. Recorda que sempre seràs benvingut.

Enfrontar-se a les dificultats:

Les classes i les feines per a casa poden ensenyar-te a estar més atent i ser més conscient de tots els moments de la teva vida. D'aquesta manera, la vida es converteix, d'una banda, en una cosa més interessant, rica i satisfactòria i, de l'altra, afrontes allò que sigui present, per més desagradable i difícil que resulti. La pràctica t'ensenyarà que el fet de reconèixer les dificultats i enfrontar-t'hi és la manera més eficaç, a llarg termini, de reduir la infelicitat i que també és fonamental per impedir una depressió futura. Veure clarament els sentiments, els pensaments i les experiències desagradables en el mateix moment en què apareixen és la millor manera d'«tallar-los d'arrel» abans que avancin i acabin desembocant en una depressió intensa i persistent.

Aquestes classes t'ensenyaran formes més amables d'enfrontar-te a les dificultats, i t'hi veuràs recolzat per l'instructor i la resta de participants.

Paciència i perseverança:

Com que aquest treball aspira a canviar pautes mentals molt assentades, requereix molt de temps i esforç. Els efectes d'aquest esforç potser triguen temps a tornar-se evidents. Es tracta, en molts sentits, d'una feina semblant a la jardineria, perquè hem de començar preparant el terreny, plantant les llavors, regant-les i nodrint-les adequadament i esperar després pacientment que donin el fruit esperat.

Aquesta és una pauta a què potser t'ha familiaritzat el tractament amb antidepressius. Però, encara que els efectes dels antidepressius només es comencin a notar al cap d'un temps, la millora de la depressió depèn de la perseverança en prendre'ls, encara que un no experimenti un benefici immediat.

Per això et demanem que aborris les classes i la feina per a casa amb una actitud pacient i perseverant, comproment-te a dedicar temps i esforç al que se't demana i assumint, amb paciència, que el fruit del teu esforç potser no sigui immediat.

Instructora: Berta Sindreu

- ✓ Psicòloga col·legiada 9.830. Instructora certificada d'intervencions basades a Mindfulness (Bangor University). Tècnica Superior en Ergonomia i Psicosociologia Aplicada.
- ✓ Més de 17 anys d'experiència desenvolupant i implantant programes de prevenció i afrontament de l'estrès, adquisició d'hàbits saludables i mindfulness a empreses privades i institucions públiques.

<https://ca.linkedin.com/in/bertasindreu>

Estarà encantada que comparteixis qualsevol experiència durant les properes setmanes. Si hi hagués alguna dificultat en relació amb el cursi, si us plau contacta amb mi per comentar-ho: **bsindreu@gmail.com**

Desitjo que aquest curs us resulti una experiència d'aprenentatge útil i interessant.

Bona sort!

Abans de començar:

Abans de començar el curs pot ser que us resulti interessant i útil escriure les vostres respostes a les següents preguntes. Més endavant, quan hagi completat el programa, pots reflexionar sobre les teves raons originals.

Què m'ha portat aquest curs de mindfulness?

Quines són les meves expectatives per a aquest curs?

Què vull o espero treure aquest curs?