

BASADO EN LA INTEGRACIÓN DE NEUROCIENCIAS Y
CIENCIA COGNITIVA CON PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN.

Objetivos:

- Reducir estrés
- Mejor manejo de ansiedad
- Regular ánimo depresivo
- Desarrollar bienestar

MBCT

Mindfulness Based Cognitive Therapy

-Uno de los programas con más evidencias científicas para prevenir recaídas en depresión.

-Especialmente indicado en el tratamiento de la Depresión y Trastornos por Ansiedad.

-Recomendado por las guías NICE en Reino Unido.



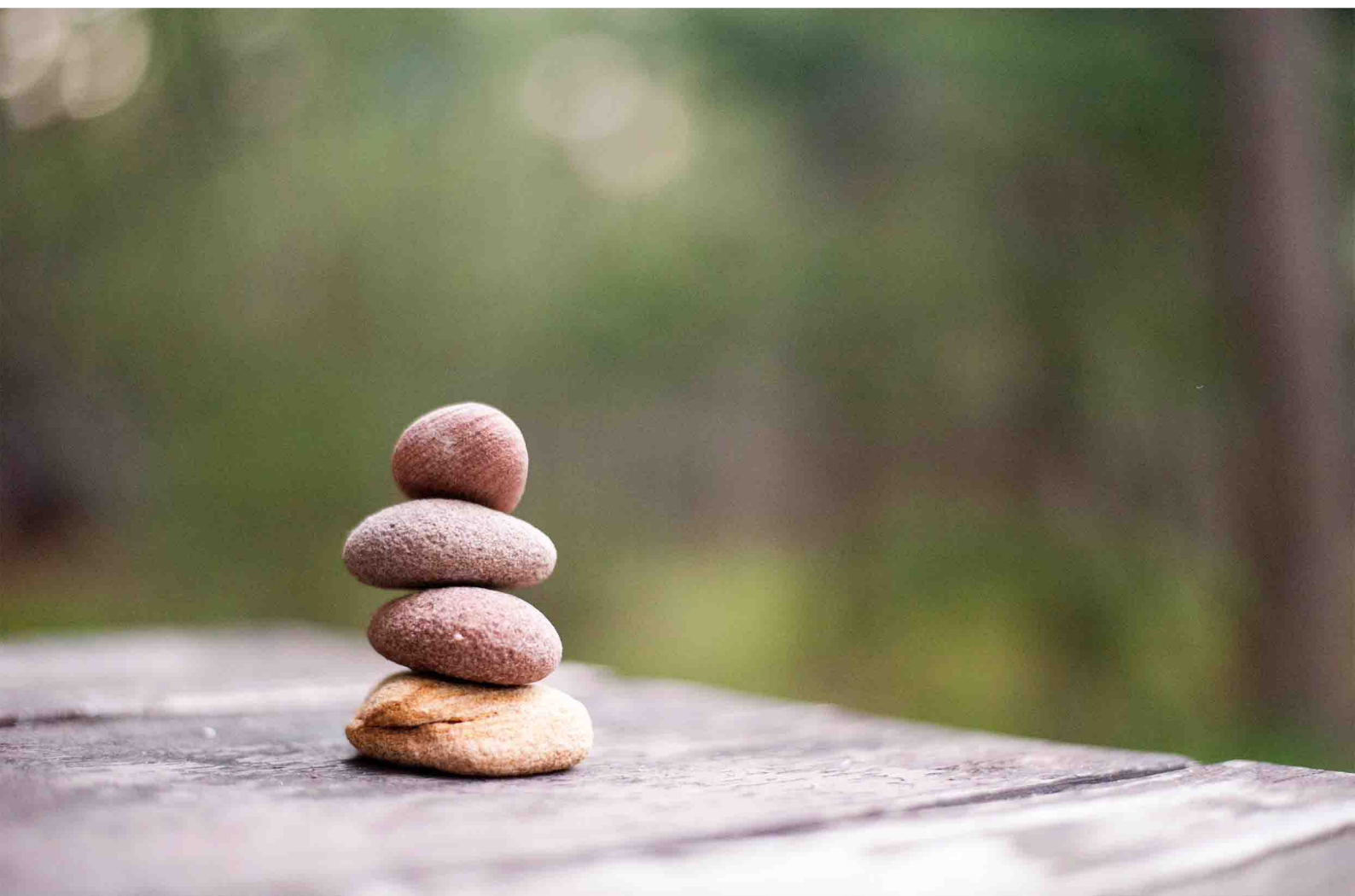
Neurociencias y Desarrollo Humano

📍 San Lorenzo 3071 - Mar del Plata.
Argentina.

☎ +54 0223 4746170

✉ info@centrodionysos.com.ar

🌐 www.centrodionysos.com.ar



MINDFULNESS

Equilibrio con atención al momento presente

Mindfulness es la capacidad humana básica de estar con la mente enfocada en el presente, abiertos y concientes de nuestro entorno, de lo que estamos haciendo, de nuestro mundo emocional, de nuestras sensaciones físicas y pensamientos con aceptación, suspendiendo el juicio y sin tornarnos sobreactivos hacia estos fenómenos.

Si bien Mindfulness es una capacidad que todos tenemos es posible desarrollarla a través de diferentes prácticas y ejercicios.

Algunos de estos ejercicios implican prácticas de meditación formal utilizadas en tradiciones espirituales como el Budismo desde hace más de 2500 años, que intentan favorecer que este estado de la mente que llamamos Mindfulness se exprese y así podamos reconocerlo, cultivarlo y desarrollarlo en nosotros mismos.

Mindfulness es parte de un movimiento más amplio donde se integran conocimientos provenientes de diferentes tradiciones espirituales extrayéndolos de su contexto religioso para ser utilizados en el mundo actual con fines terapéuticos, de desarrollo del potencial humano o para generar bienestar general.

Mindfulness puede ser practicado por la mayoría de las personas, existiendo varios programas específicos para trabajar sobre diferentes problemas como ansiedad, depresión y otros.

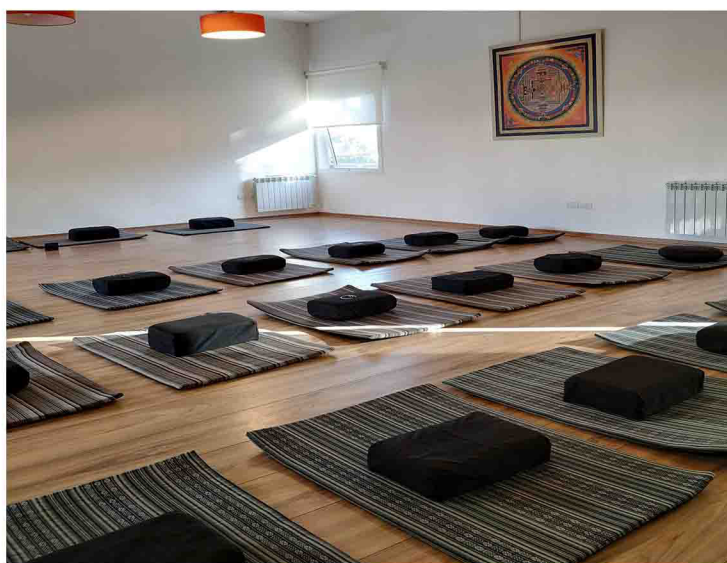
Puede ayudarte a reducir el impacto que el estrés tiene en tu vida, desarrollando y ejercitando mecanismos de afrontamiento más flexibles y saludables.

A través de diferentes prácticas que ejercitan mantener la atención en el momento presente, vamos encontrando un punto neutro en nosotros mismos que se mantiene estable a pesar de los cambios emocionales permanentes.

Mindfulness ayuda a desarrollar mecanismos de regulación emocional, entre ellos la defusión, que nos permite tomar distancia y observar pensamientos como objetos de la mente y no como realidades en sí mismos, lo que reduce la influencia de pensamientos negativos y preocupaciones persistentes.

Puede ayudarte a:

- Afrontar mejor el estrés y las dificultades de la vida diaria.
- Regular emociones difíciles de una manera más flexible.
- Reducir ansiedad y mejorar estado de ánimo.
- Prevenir recaídas en depresión.
- Conectarte mejor con los demás.
- Mejorar tu capacidad de enfocar tu atención.
- Generar bienestar a través de una práctica simple que podés integrar en tu vida diaria.
- Desarrollar flexibilidad cognitiva y creatividad.



Sus raíces en la tradición Budista

Mindfulness proviene de una forma de meditación budista originada hace más de 2500 años llamada Vipassana y que continúa siendo practicada en el linaje budista Theravada en la actualidad.

Manteniendo la esencia de estos ejercicios se realizó una adaptación para utilizarse en occidente fuera del ámbito religioso.

Neurociencias y Mindfulness

En la actualidad existe un gran interés en el estudio de la Meditación y Mindfulness a través de la ciencia.

Sabemos que Mindfulness por medio de la atención consciente ejercita áreas de la corteza prefrontal, una de las áreas del cerebro que tiene suma importancia en la regulación de los estados emocionales y en el afrontamiento de estrés.

Luego de practicar Mindfulness 8 semanas se observan aumento del espesor de estas cortezas, por mecanismos de neurogénesis (desarrollo de neuronas nuevas) y neuroplasticidad (cambio en la conectividad de las redes neuronales). Esto se correlaciona con una mejor regulación de emociones difíciles y un más flexible afrontamiento del estrés.

Mindfulness disminuye la conectividad de la Default Mode Network (DMN), una de las redes que está hiperactiva en la depresión y que es responsable de mantener pensamientos negativos con un alto nivel de rigidez, típicos de esta patología.

MBCT

MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY

El programa Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) integra las prácticas de Mindfulness con la ciencia cognitiva. Fue creado por Mark Williams (Oxford), John Teasdale (Cambridge) y Zindel Segal (Toronto) para prevenir recaídas en depresión en pacientes con múltiples episodios. Fue desarrollado a partir del programa MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) de Jon Kabat-Zinn, combinando la práctica de la meditación Mindfulness con ejercicios de Terapia Cognitiva Conductual que está diseñada para interrumpir patrones de pensamiento que conducen a mantener la depresión y la ansiedad.

Es una intervención clínicamente probada para reducir el estrés, ansiedad y para la prevención de recaídas en depresión. Además su aplicación ha evolucionado para utilizarse en un mayor rango de personas y entornos como el clínico, educativo y población general, ya que su funcionamiento se basa en la comprensión profunda de los factores que causan malestar psicológico y en técnicas simples pero eficientes para actuar sobre ellos.

Los participantes aprenden una variedad de herramientas para desarrollar una nueva relación con sus pensamientos y sentimientos. MBCT enseña cómo desarmar patrones de ansiedad y depresión a través de habilidades prácticas y adaptables. Los participantes se entrenan para identificar los factores desencadenantes de los síntomas de ansiedad y depresión, para después abordar eficazmente estas cuestiones cuando surgen en la vida cotidiana.

El programa consta de 8 encuentros semanales de aproximadamente 2 hs de duración, los participantes deben disponer de unos 30-40 minutos diarios durante los dos meses que dura para realizar ejercitación diariamente.

Al finalizar se nos reencontramos en una jornada de práctica intensiva.

MBCT es una intervención recomendada por la guía NICE (National Institute for Health and Care Excellence) del Reino Unido.

COGNICIÓN Y DEPRESIÓN

La depresión promueve una manera sesgada de ver el mundo y a nosotros mismos a través de modificaciones en el aparato cognitivo con la creación de esquemas de pensamiento negativos que a su vez empeoran el ánimo y generan más depresión.

MBCT ayuda a que reconozcas estos patrones de pensamiento y vayas desarrollando una capacidad de observarlos sin identificarte completamente ni quedar atrapado en ellos.

Esto se produce a través de un mecanismo psicológico llamado defusión, donde el observador se separa de los objetos de la mente (pensamientos, emociones, sensaciones físicas etc) y los observa de una manera neutra sin reaccionar ante ellos.

El programa promueve que aprendas estos mecanismos de regulación de las emociones y pensamientos de un modo vivencial, a través de ejercicios y de observaciones en tu persona.

Somos una de las primeras instituciones en Argentina en trabajar con el programa MBCT, integrándolo a diferentes tratamientos en psiquiatría, psicología y medicina en general para que las personas puedan adquirir nuevos modos de manejar el estrés y desarrollar una mayor calidad de vida.

MBCT ha sido evaluado en diversos estudios clínicos y comparado con otras intervenciones grupales, demostrando eficacia para prevenir nuevos episodios de depresión, mejorar el afrontamiento a situaciones estresantes y reducir ansiedad.

Además el programa promueve cambios desarrollando mecanismos de regulación emocional más flexibles y disminuye el malestar psicológico a través del desarrollo de una observación neutra de pensamientos, emociones y sensaciones físicas, como así también de la compasión dirigida hacia los demás y hacia uno mismo.

2011

Iniciamos MBCT.

+550

Participantes MBCT.

+1600

Se iniciaron en Mindfulness con nosotros.

131

Terapeutas Mindfulness formados en Dionysos.





MBCT PROGRAMA DE 8 SEMANAS

En Dionysos realizamos el formato original del programa MBCT con 8 encuentros semanales grupales de 2hs aproximadamente donde se desarrollan los temas del programa y se realizan los diferentes ejercicios de Mindfulness.

Los coordinadores te irán ayudando a que puedas integrar la práctica de Mindfulness en tu vida habitual y a sacar el máximo provecho a la experiencia.

Tendrás que dedicar entre 30 y 40 minutos por día durante los dos meses del programa para realizar una serie de ejercicios y autoobservaciones que te irá haciendo tomar conciencia de los patrones internos que modifican el ánimo, la ansiedad y de tu respuesta al estrés en general. Además esta práctica es fundamental para que vayas profundizando en Mindfulness y puedas observar en directo y en tu persona los conceptos que transmitimos en el programa.

APRENDERÁS

- Entrenar tu mente para vivir en el momento presente y profundizar la conciencia de las experiencias que vives tal como son, sin distorsionarlas.
- Gestionar mejor el estrés y las dificultades de la vida diaria.
- Reducir tus niveles de ansiedad y mejorar tu estado de ánimo.
- Detectar tus propias señales de alarma ante el estrés, la ansiedad y la depresión y a responder en forma más eficiente, sin dejarte llevar por las reacciones o hábitos automáticos que con frecuencia mantienen el malestar.
- Comprender algunos procesos psicológicos que están en la base de muchos de nuestros problemas emocionales y de relación con los demás.
- Integrar en tu vida cotidiana una práctica simple que produce bienestar.
- Desarrollar una nueva relación con pensamientos negativos, preocupaciones y emociones difíciles.
- Formas prácticas de ponerte en acción de un modo más eficiente en áreas de tu vida que sean más significativas para construir una vida mas acorde a tus valores.

PROGRAMA

SEMANA 1 Piloto Automático.

Realizamos una introducción a Mindfulness explorando los diferentes modos de la mente y los automatismos en que entramos sin darnos cuenta.

SEMANA 2 Conociendo los obstáculos.

Al empezar a practicar nos damos cuenta de los primeros obstáculos para hacerlo. Despejarlos y encontrar la manera de seguir adelante es fundamental. Mindfulness en la vida cotidiana.

SEMANA 3 Conciencia de la respiración.

Iniciás la práctica formal de meditación por un período más prolongado. Además aprendes a meditar caminando y múltiples técnicas simples que vas a usar de aquí en adelante.

SEMANA 4 Permaneciendo en el presente.

Exploraremos lo que ocurre en el aquí y ahora, el apego, la aversión y otros mecanismos con los cuales evitamos el presente.

SEMANA 5 Permitiendo, soltando, dejando ser.

La aceptación es una forma de dejar de rechazar lo que nos causa dolor. Esto puede ayudarte a desarrollar una nueva manera de relacionarte con experiencias difíciles.

SEMANA 6 Los pensamientos no son hechos hechos reales.

Observa tus propios pensamientos reconociéndolos como tales, evita que seas arrastrado por ellos sobre todo cuando son negativos.

SEMANA 7 Cómo cuidar mejor de mí?

Cómo utilizar la conducta para modificar el ánimo, reducir la ansiedad y construir una vida más dirigida hacia lo que te resulte importante y significativo.

SEMANA 8 Cómo utilizar lo aprendido en el futuro.

Una síntesis práctica para que puedas utilizar lo que aprendiste en el programa en adelante.

TAREAS DURANTE LA SEMANA

Durante las ocho semanas, tendrás una serie de ejercicios para realizar todos los días como prácticas de meditación, algunas guiadas, otras no, Mindfulness con actividades cotidianas y ejercicios para observar tu mente con más claridad.

Esto ayudará a que comiences a integrar Mindfulness a tu vida y que puedas experimentar sus beneficios en profundidad.

Estas tareas son parte del programa MBCT original y son de suma importancia para que el mismo funcione.

Necesitarás dedicar entre 30 a 40 minutos diarios para realizarlas. Recibirás material escrito con lecturas complementarias y grabaciones para trabajar durante la semana

JORNADA DE MINDFULNESS

Un día de práctica donde podrás encontrarte con personas que realizaron MBCT en otros grupos, reforzar tu práctica y compartir experiencias.

RETIRO

Dedicar varios días a ejercitar Mindfulness a tiempo completo puede ayudarte a profundizar y a llevarte a otro nivel en la práctica de la meditación.



QUIÉNES SOMOS?

Somos un equipo de personas dedicados a integrar lo mejor de dos mundos, los desarrollos de las Neurociencias y herramientas terapéuticas provenientes del mundo de la espiritualidad, la meditación, el budismo y de las terapias humanísticas, entre otros.

Intentamos mantener una mirada innovadora y abierta en relación a la ciencia y a la vez sosteniendo la rigurosidad del pensamiento científico en áreas menos exploradas por el método científico, lo que nos permite tomar elementos terapéuticos que demuestran ser eficientes para el tratamiento de nuestros pacientes y para el desarrollo del potencial humano en general.

CONTACTO

 San Lorenzo 3071 - Mar del Plata, Argentina.

 0223 4746170

 +54 9 223 690 4399

 info@centrodionysos.com.ar

 www.centrodionysos.com.ar

NUESTRAS ÁREAS:

-NEUROCIENCIAS: Atención psiquiátrica y psicoterapéutica. Tratamientos específicos individuales y grupales. Evaluación y estimulación cognitiva. Programas para estrés, ansiedad y depresión.

-MINDFULNESS: Programa MBCT y otras intervenciones basadas en Mindfulness. en el ámbito de la alimentación, vínculos, cuerpo e integraciones de Mindfulness como tratamiento para diversas patologías en salud mental.

-DESARROLLO HUMANO: Cursos para desarrollar el potencial humano basados en psicoterapia gestáltica, eneagrama, trabajo corporal, bioenergética, teatro terapéutico, meditación y otros. Retiros.

-FORMACIÓN: Formamos terapeutas Mindfulness, psicofarmacología para psicólogos y otros cursos en psicoterapias.

-INVESTIGACIÓN: desarrollamos actividad en investigación científica junto con científicos asociados a CONICET y a la Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina.

-EMPRESAS: brindamos asesoramiento y cursos basados en Mindfulness, Meditación y herramientas de desarrollo Humano en el ámbito empresarial.

