

PROGRAMA DE TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS PARA EL TOC



MBCT para el Trastorno Obsesivo-Compulsivo

Un programa terapéutico grupal presencial para aprender a relacionarse de una manera diferente con los pensamientos, las emociones y las experiencias asociadas al TOC.

Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.

—VIKTOR E. FRANKL

¿Qué es MBCT para el TOC?

La **Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness para el TOC (MBCT para el TOC)**, es un programa terapéutico grupal específicamente desarrollado para las personas con **Trastorno Obsesivo-Compulsivo**, que integra estrategias de la **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)** con el entrenamiento en **mindfulness, aceptación y compasión**.

El programa ha sido desarrollado por **Fabrizio Didonna, Doctor en Psicología**, a partir de más de veinte años de experiencia en el tratamiento del TOC y en la práctica y enseñanza de la meditación. El modelo se recoge y desarrolla en su obra **“Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness para el TOC. Un manual de tratamiento”**, que constituye el marco de referencia del programa.

Su enfoque está específicamente adaptado a los mecanismos del TOC, y propone desarrollar una forma más flexible de relacionarse con pensamientos, dudas, sensaciones y emociones incómodas. En lugar de intentar eliminarlos, controlarlos o neutralizarlos, se aprende progresivamente a **observarlos con aceptación y sin identificarse con ellos**, reduciendo así la respuesta automática mediante compulsiones, evitación o búsqueda de reafirmación.

El mindfulness permite entrenar esta capacidad: **no siempre podemos elegir qué aparece en nuestra mente, pero podemos aprender a elegir cómo relacionarnos con ello y cómo responder**. A través de la atención consciente, la aceptación, la confianza y la exposición consciente, el programa busca favorecer una relación más funcional con la experiencia interna y trasladar estas habilidades a las situaciones cotidianas en las que el TOC genera dificultades.

¿En qué consiste el programa?

El programa MBCT para el TOC está estructurado en **11 sesiones grupales**, cada una centrada en aspectos fundamentales para desarrollar las habilidades de mindfulness y abordar los mecanismos relacionados con los problemas obsesivos. El formato de las sesiones es presencial y grupal (máximo 12 participantes).

Cada sesión se organiza en torno a un tema, que se explora a través de la investigación en grupo y de la práctica de mindfulness. Se desarrollan ejercicios y prácticas guiadas en la propia reunión y se facilitan materiales para el trabajo entre sesiones. Además, los participantes tienen la oportunidad de hablar de su experiencia con las prácticas en casa, los obstáculos que inevitablemente se presentan y la forma de abordarlos con habilidad.

Una de las sesiones incorpora específicamente el trabajo con **familiares y parejas**, proporcionando información sobre el TOC y sobre las formas en que las personas cercanas pueden apoyar el proceso terapéutico.

La estructura de las sesiones permite avanzar progresivamente desde el aprendizaje de las habilidades básicas de mindfulness hacia su aplicación en situaciones relacionadas con el TOC y la vida cotidiana.

El programa pone especial énfasis en pasar de una relación basada en la lucha contra la experiencia interna a otra basada en la **observación, la aceptación, la confianza y una respuesta más consciente**.

Beneficios y objetivos del programa

El programa está orientado a favorecer:

- Una **mayor comprensión** del funcionamiento del TOC.
- **Mayor conciencia** de los **pensamientos, emociones, sensaciones y conductas automáticas**.
- Una **relación más flexible** con los **pensamientos obsesivos**.
- Mayor capacidad para **tolerar el malestar y la incertidumbre**.
- **Reducción de la respuesta automática** ante las experiencias internas.
- **Desarrollo de confianza y responsabilidad** de una manera más realista.
- Mayor capacidad para **afrontar situaciones evitadas**.
- Desarrollo de **autocompasión y autoperdón**.
- Incorporación de **prácticas de mindfulness a la vida cotidiana**.
- Consolidación de **recursos para mantener los cambios y afrontar futuros obstáculos**.

El programa busca que las habilidades aprendidas no se queden únicamente en el espacio terapéutico, sino que puedan convertirse progresivamente en **recursos aplicables a la vida diaria**.

Formato del programa

El programa se desarrolla en **formato grupal presencial**, en un espacio preparado para el trabajo terapéutico, la práctica de mindfulness y la experiencia compartida.

Se facilitarán materiales de apoyo, fichas y recursos para acompañar el proceso y favorecer la práctica entre sesiones.

La práctica personal entre encuentros constituye una parte importante del programa, por lo que se requiere disposición y compromiso para incorporar las propuestas de entrenamiento durante la semana.

Valoración previa y participación

El número de participantes es limitado (máximo 12 personas).

Antes de la incorporación al programa se realizará una **entrevista individual previa** para valorar la adecuación del formato grupal a las necesidades de cada persona.

La participación requiere motivación y compromiso con la asistencia, las prácticas y las propuestas de trabajo planteadas durante el programa.

Estructura y calendario

22 octubre de 2026	Jueves, 18:00h. Encuentro informativo gratuito para conocer el programa, su metodología, estructura y requisitos de participación, así como resolver las dudas de las personas interesadas.
12 noviembre de 2026	Jueves, 17:00 - 20:00h. Sesión 1: <i>Comprender qué es el mindfulness.</i>
19 de noviembre 2026	Jueves, 17:00 - 20:00h. Sesión 2: <i>Comprender el TOC y cómo el mindfulness sirve de ayuda.</i>
26 de noviembre 2026	Jueves, 17:00 - 20:00h. Sesión 3: <i>Ayudar a familiares y a parejas a apoyar a pacientes con TOC.</i>
3 de diciembre 2026	Jueves, 17:00 - 20:00h. Sesión 4: <i>Comprender la propia desconfianza y desarrollar una confianza real.</i>
10 de diciembre 2026	Jueves, 17:00 - 20:00h. Sesión 5: <i>Usar los sentidos para desarrollar la confianza.</i>
17 de diciembre 2026	Jueves, 17:00 - 20:00h. Sesión 6: <i>Desarrollar una relación saludable con los pensamientos.</i>
7 de enero 2027	Jueves, 17:00 - 20:00h. Sesión 7: <i>Desarrollar la aceptación como un paso esencial para el cambio.</i>
14 de enero 2027	Jueves, 17:00 - 20:00h. Sesión 8: <i>“Hacer consciente” y exposición consciente.</i>
21 de enero 2027	Jueves, 17:00 - 20:00h. Sesión 9: <i>Desarrollar la autocompasión y el autoperdón.</i>
28 de enero 2027	Jueves, 17:00 - 20:00h. Sesión 10: <i>Aprender a asumir riesgos.</i>
6 de febrero de 2027	Sábado, todo el día. Sesión 11: <i>Afrontar la vida con confianza y hacer frente a los obstáculos de manera efectiva – Una sesión de un día de práctica del mindfulness y revisión del curso.</i>

Información práctica: precio e inscripción

¿Dónde se desarrolla el programa?

La asistencia es **presencial**, en el centro sanitario situado en calle las Flores, bajo 3, Granada.

¿Cuál es el precio del programa completo?

El programa completo, incluyendo entrevista de valoración, las 11 sesiones y los materiales proporcionados durante el mismo, tiene un coste de 715€.

Para reservar plaza hay que abonar una matrícula de 200€, que se descontará del precio final. La matrícula no es reembolsable en el caso de no asistencia, y la fecha límite para su abono es el **6 de noviembre de 2026**.

El plazo para abonar la cantidad restante (515€) terminará el **16 de noviembre de 2026**.

¿Hasta cuándo me puedo inscribir?

El plazo para las personas interesadas en participar en el curso finaliza el **29 de octubre**, fecha tras la cual se dará cita para realizar una entrevista inicial individual para valorar la adecuación al programa.

¿Cómo me inscribo?

Enviando un email a mbct.toc.espana@gmail.com o a través de WhatsApp al número **+34 611 756 566**. Tras la entrevista inicial, una vez que se comunica a las personas que reúnen los requisitos y han sido seleccionadas para el programa, se formalizará la matrícula.

Facilitadoras

Sara Rueda

Psicóloga col. AO11792. Máster en Psicología General Sanitaria (U. de Zaragoza) y Máster en Terapias Contextuales (Universidad de Almería). Certificada en la Formación Profesional de MBCT para TOC con Fabrizio Didonna (Centro MBCT para el TOC). Acompañamiento terapéutico a personas con TOC y trastornos relacionados en consulta privada. Anteriormente, psicóloga colaboradora en el equipo de la Asociación TOC Granada. Más de 5 años de experiencia en el ámbito de la terapia individual, grupos de ayuda y talleres grupales.

Correo electrónico: sararuedapsicologa@gmail.com

Web: www.sararuedapsicologa.com

Carmen León

Certificada en la Formación Profesional de la MBCT para el TOC con Fabrizio Diddona (Centro de MBCT para el TOC). Especializada en acompañamiento terapéutico a personas con TOC, en consulta privada y en talleres grupales. Su labor profesional con el TOC se inicia en la Asociación TOC Granada, entidad en la que desarrolla su actividad durante cinco años (2019-2024). Terapeuta formada en Psicoterapia Contemplativa y Practicante Certificada en el modelo Compassionate Inquiry de Gabor Maté. Instructora de yoga y meditación con más de veinte años de experiencia.

Correo electrónico: contacto@carmenleon.info

Web: www.carmenleon.info