

TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS (MBCT) PARA EL TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO (TOC)

Programa de formación para profesionales

Dr. Fabrizio Didonna

Miércoles, 1 de mayo de 2024

10.00 – 13.30 Sesión de mañana

- Presentación e Introducción al taller
- ¿Qué es el TOC? Aspectos epidemiológicos, fenomenológicos y clínicos
- TOC: mecanismos cognitivos y formulación del problema

11.30 – 11.45 Pausa

- Comentando la postura sentada
- *Práctica de Mindfulness*
- Terapias efectivas para el TOC y sus límites
- Mindfulness y fenomenología obsesiva: fundamentos
- *Práctica de Mindfulness*

13.30 – 14.30 Comida

14.30 – 19.00 Sesión de Tarde

Programa MBCT para TOC: fundamentos, marco teórico y evidencia clínica

- *SESIÓN 1: Permaneciendo presente en el momento presente como primer paso hacia la libertad*

16.30 – 16.45 Pausa

- Ejercicios de la sesión 1: feedback y discusión
- Pautas para guiar prácticas y responder preguntas

19.00 – Fin de la primera jornada

Jueves 2 de mayo de 2024

9.00 – 13.30 Sesión de mañana: sesiones 2, 3 y 4

- Revisión de las tareas
- *SESIÓN 2: Comprendiendo la relación entre Mindfulness y TOC*
- Ejercicios de la Sesión 2: feedback y discusión
- Las tres causas del sufrimiento y el TOC
- *SESIÓN 3: Ayudando a los miembros de las familias a apoyar a pacientes con TOC: objetivos y pautas: ¿qué es útil y qué no es útil (o es contraproducente).*

11.00 – 11.15 Pausa

- **SESIÓN 4:** *Comprendiendo la desconfianza en uno mismo, desarrollando confianza real*
- Ejercicios de Mindfulness de la Sesión 4: feedback y discusión
- Tareas

13.30 – 14.30 Comida

14.30 – 19.00 Sesión de Tarde: sesiones 5 y 6

- **SESIÓN 5:** *Usando los sentidos para desarrollar confianza*
- Revisión de las tareas
- Ejercicios de la Sesión 5: feedback y discusión
- Video
- Tareas

16.30 – 16.45 Pausa

- **SESIÓN 6:** *Desarrollando una relación saludable con los pensamientos*
- Ejercicios de la Sesión 6: feedback y discusión
- ¿Qué son los pensamientos en realidad? La mente pensante y observadora
- Video
- Tareas

19.00 – Fin de la segunda jornada

Viernes, 3 de mayo de 2024

9.00 – 13.30 Sesión de Sesión de mañana: sesiones 7 y 8

- Revisión de tareas
- **SESIÓN 7:** *Aceptación como primer paso para el cambio*
- Ejercicios de la Sesión 7: feedback y discusión
- **SESIÓN 8:** *Mindful “Doing” y Exposición Mindful*
- Ejercicios de la Sesión 8: feedback y discusión

11.00 – 11.15 Pausa

- Ejercicios de la Sesión 8: feedback y discusión
- Video

13.30 – 14.30 Comida

14.30 – 19.00 Sesión de tarde: sesiones 9 y 10 y actividad demostrativa de la Sesión 1

- **SESIÓN 9:** *Desarrollando autocompasión y autoperdón*
- Ejercicios de la Sesión 9: feedback y discusión
- **SESIÓN 10:** *Aprendiendo a asumir riesgos*

16.30 – 16.45 Pausa

- Actividad demostrativa – Sesión 1 conducida por los/las participantes
- Discusión en grupo

19.00 – Fin de la tercera jornada

Sábado, 4 de mayo de 2024

9.00 – 13.30 Sesión de mañana: *actividades demostrativas* de las sesiones 2, 3 y 4

- *Actividad demostrativa* de la sesión 2

11.00 – 11.15 Pausa

- *Actividad demostrativa* de la sesión 4 y 5

13.30 – 14.30 Comida

14.30 – 19.00 Sesión de tarde: **actividades demostrativas** de las sesiones 6 y 7

- *Actividad demostrativa* de la sesión 6

16.30 – 16.45 Pausa

- *Actividades demostrativas* de la sesión 7
- *Actividades demostrativas* de la sesión 8

19.00 – Fin de la cuarta jornada

Domingo, 5 de mayo de 2024

9.00 – 14.00 Sesión de Sesión de mañana: *actividades demostrativas* de las sesiones 8, 9

- *Actividades demostrativas* de la sesión 9

11.00 – 11.15 Pausa

11.15 – 14.00 Sesión final: Sesión 11 y revisión del programa de entrenamiento

- Sesión 11: *Afrontar la vida con confianza y enfrentar los obstáculos de manera efectiva.*
- Ejercicios de la Sesión 11: feedback y discusión
- Revisión del programa de entrenamiento

14.00 – Clausura del curso

14.00 Comida