

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

Programa de entrenamiento para profesionales (formato 5 días)

Dr. Fabrizio Didonna

Lunes 1 de julio de 2019

9.00 – 9.30 Registro

9.30 – 13.30 Sesión de mañana

9.30: Presentación e Introducción al taller

- ¿Qué es el TOC? Aspectos epidemiológicos, fenomenológicos y clínicos
- TOC: mecanismos cognitivos y formulación del problema

11.00 – 11.15 Pausa

11.15: 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 – 18.30 Sesión de Tarde

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

- *SESIÓN 1: Permaneciendo presente en el momento presente como primer paso hacia la libertad*
- Ejercicios de la sesión 1: feedback y discusión
- Pautas para guiar prácticas y responder preguntas

17.00 – 17.15 Pausa

- Ejercicios de la sesión 1: feedback y discusión
- Video
- Tareas

18.30 – Fin de la primera jornada

Martes 2 de julio de 2019

9.30 – 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)

10.30 – 10.45 Pausa

- **SESIÓN 4:** *Comprendiendo la desconfianza en uno mismo, desarrollando confianza real*
- Ejercicios de Mindfulness de la Sesión 3: feedback y discusión
- Tareas

13.30 – 14:30 Comida

14.30 – 18.30 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

17.00 – 17.15 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

18.30 – Fin de la segunda jornada

Miércoles 3 de julio de 2019

9.30 – 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

10.30 – 10.45 Pausa

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

13.30 – 14.30 Comida

14.30 – 18.30 Sesión de tarde: sesiones 9 y 10 y enseñanza-reversa (*teach-back*) de la Sesión 1

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

17.00 – 17.15 Pausa

- *Teach-backs* – Sesión 1 conducida por los/las participantes
- Discusión en amplio grupo

18.30 – Fin de la tercera jornada

Jueves 4 de julio de 2019

9.30 – 13.30 Sesión de Sesión de mañana: *teach-backs* de las sesiones 2, 3 y 4

- *Teach-backs* de la Sesión 2
- *Teach-backs* de la Sesión 3

10.30 – 10.45 Pausa

- *Teach-backs* de la Sesión 4

13.30 – 14.30 Comida

14.30 – 18.30 Sesión de tarde: *teach-backs* de las sesiones 5, 6 y 7

- *Teach-backs* de la Sesión 5
- *Teach-backs* de la Sesión 6

17.00 – 17.15 Pausa

- *Teach-backs* de la Sesión 7

18.30 – Fin de la cuarta jornada

Viernes 5 de julio de 2019

9.30 – 13.30 Sesión de Sesión de mañana: *teach-backs* de las sesiones 8, 9 y 10

- *Teach-backs* de la Sesión 8
- *Teach-backs* de la Sesión 9

10.30 – 10.45 Pausa

- *Teach-backs* de la Sesión 10

13.30 – 14.30 Comida

14.30 – 18.30 Sesión de tarde: 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 y ceremonia de clausura

18.30 – Fin de la quinta jornada