



Terapia de Grupo

Terapia Metacognitiva Basada en Atención Plena para la Depresión y la Ansiedad

Dr. Ramón Gallegos

Si has experimentado o estás experimentando algún tipo de depresión o ansiedad, este grupo terapéutico es para ti.

Inicio: Febrero, 2019
¡Participa!

¿QUÉ ES LA TERAPIA METACOGNITIVA?

La Terapia Metacognitiva Basada en Atención Plena es muy reciente, forma parte de las terapias de tercera generación o tercera ola y se caracteriza por ser sumamente eficaz, rápida y precisa. Es una terapia basada en evidencias, probada científicamente y comparada con otras terapias se ha mostrado muy eficiente.

Como su nombre lo indica, trabaja a un nivel metacognitivo, va más allá de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) y de otras terapias convencionales, generando procesos terapéuticos sumamente innovadores y poderosos, lo que la ha convertido en una de las terapias probadas más afectivas hasta el momento.

La terapia metacognitiva (TMC) está basada en procesos de atención plena, la cual es una enseñanza meditativa milenaria desarrollada por el Buda con la finalidad de superar el sufrimiento humano, purificar la mente y alcanzar la felicidad. El supuesto básico es que los desarreglos del pensamiento y la emoción que conducen a la depresión y la ansiedad surgen de metacogniciones que son diferentes a las creencias enfatizadas en las terapias tradicionales del siglo XX. La conciencia metacognitiva es inteligencia espiritual.

La TMC sostiene que el sufrimiento está relacionado con procesos de preocupación, rumiación y estrategias infructuosas de control mental. La metacognición se refiere a los factores atencionales internos que controlan, monitorizan y evalúan el pensamiento, las emociones y, en general, los estados de ánimo. El tratamiento retiene el componente de desafiar las creencias, pero especialmente trabaja las metacogniciones que son el factor más importante para la sanación y el desarrollo espiritual.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE LA TERAPIA METACOGNITIVA?

El objetivo se centra en eliminar la preocupación y la rumiación, abandonar las estrategias atencionales de monitorización de amenazas y ayudar a los participantes a experimentar los pensamientos intrusivos sin evitarlos o reaccionar a ellos con intentos de supresión inútil. La terapia metacognitiva no implica necesariamente desafiar los pensamientos acerca del trauma ni la exposición prolongada y repetida a recuerdos.

El programa usa técnicas de atención plena que enseñan a los participantes a poner atención a sus pensamientos y sentimientos sin juicios, críticas y desapegados de ellos. Eso genera una autorregulación sana que se experimenta como flexibilidad psicológica y bienestar general que supera la depresión recurrente y la ansiedad generalizada.

El propósito del programa es ayudar a los participantes con depresión y ansiedad a aprender estrategias atencionales para superar los patrones de pensamientos automáticos que perpetúan el sufrimiento. Un problema es que la mayoría de las estrategias que utilizan las personas contribuyen a alimentar su sufrimiento y su sensación de amenaza, generalmente son contraproducentes, por lo que se requiere que la persona cambie sus estrategias y obtenga una nueva comprensión de su verdadero ser, una visión holista de sí mismo, que salga de su mente y entre en su vida.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA TERAPIA METACOGNITIVA?

Es un programa de 6 meses en el cual los participantes se reúnen bajo la guía del terapeuta o coordinador, tanto en sesiones presenciales como virtuales para aprender técnicas metacognitivas y ejercicios meditativos de atención plena diseñados para incrementar su capacidad de ecuanimidad, aceptación, autocompasión, gratitud, defusión, etc. Los participantes usan atención plena para desarrollar un nuevo entendimiento y nuevas formas de relacionarse con sus experiencias basándose en la compasión, el discernimiento y el optimismo que pueden resumirse de la siguiente manera:

1. La atención plena ayuda a descubrir cómo funciona el pensamiento
2. La atención plena ayuda a cómo estar presente y apreciar la vida cotidiana
3. La atención plena ayuda a desapegarse de las cadenas de rumiación y preocupación
4. La atención plena ayuda a pasar del modo hacer-tener al modo ser-estar
5. La atención plena ayuda a desactivar la monitorización de amenazas
6. La atención plena ayuda a permitir la sanación natural de la psiquis
7. La atención plena ayuda a gestionar positivamente nuestros estados de ánimo
8. La atención plena es el principal factor para superar la depresión
9. La atención plena es el principal factor para superar la ansiedad
10. La atención plena genera un nuevo sentido de identidad de plenitud y felicidad

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

- Duración: seis meses
- Formato: terapia de grupo, grupo pequeño de 8 a 10 participantes
- Sesiones: 3 sesiones presenciales en fin de semana y sesiones en línea
- Dirigido a: personas que han experimentado o experimentan algún tipo de depresión y ansiedad
- Lugar de sesiones presenciales: Guadalajara
- Costo: \$25,000 pesos

DR. RAMON GALLEGOS

Es psicólogo, con maestría y doctorado. Ha sido terapeuta durante 35 años y maestro de meditación durante 40 años. Fue miembro del Centro de Salud Mental Hispana de la Universidad de California, Los Angeles (UCLA) donde realizó investigación sobre estrés, depresión, ansiedad, coping y evaluación cognitiva. También fue profesor-investigador titular de tiempo completo y coordinador de investigación y posgrado en la Universidad de Guadalajara. Ha publicado 30 libros sobre inteligencia espiritual, meditación, educación holista y desarrollo de conciencia. Coordina programas de posgrado de maestría, doctorado y postdoctorado. Es un autor internacional ampliamente reconocido en los diferentes continentes.

