

## Similitudes

Estructura de 8 semanas (más 1 día de retiro)

Formato grupal

Prácticas para casa

Programas guiados por un instructor cualificado

La relación con el sufrimiento puede cambiar si nos acercamos con apertura a las experiencias difíciles y a la dificultad y nos mantenemos presentes en lo que sucede ahora

## Diferencias

### MBCT

Población con patología específica

Información sobre la depresión, reconocer patrones de pensamientos y emociones. Se trata de forma explícita cómo estos patrones se asocian con el riesgo de recaída.

Terapia enraizada en la tradición de psicología clínica.

Práctica focalizada en la depresión. Utiliza elementos de la TCC

Orientada específicamente a la prevención de recaídas

Desde la 1ª sesión: ¿Cómo puede ayudar el mindfulness a estar mejor?

Desarrollar conciencia mediante prestar atención, notar, permitir, para darse cuenta de los estados mentales positivos y negativos

Investigar los estados mentales asociados con la depresión (agudos y crónicos) mediante la práctica de mindfulness

### MBSR

Población heterogénea con condiciones físicas y/o psicológicas

Se trabaja con la naturaleza “universal” de sufrimiento, no específicamente con ninguna forma concreta. Utilizándose el concepto más general de estrés.

Terapia como cambio en estilo de vida, enraizada en tradición oriental.

Práctica focalizada en el sufrimiento (en general)

Orientada específicamente al estrés de vivir con enfermedades crónicas y cómo éstas afectan la propia experiencia

Desarrollar conciencia mediante prestar atención, notar, permitir, para fomentar el insight



**MBCT**  
URUGUAY