



C/. Altamirano, 33, Local derecha  
28008 Madrid

Tlf: 91 770 06 93

[consultas@clinicaintad.com](mailto:consultas@clinicaintad.com)

C.I.F.: B87075743

## **PROGRAMA DE MINDFULNESS PARA PREVENCIÓN DE RECAÍDAS DE CLÍNICA INTAD**

El Equipo Terapéutico de Clínica INTAD te da la bienvenida a este **Programa Especializado de Prevención de Recaídas en Conductas Adictivas basado en Mindfulness (MBRP)**, con el objetivo de complementar tu proceso terapéutico avanzado, una vez abordadas satisfactoriamente las fases previas a nivel individual y/o grupal y completada satisfactoriamente la fase de deshabitación.

El **MBRP de Clínica INTAD** es un Programa que integra prácticas de meditación de “consciencia plena” con la tradicional prevención de recaídas basada en una intervención cognitivo-conductual. En esta línea, el **MBRP de Clínica INTAD** está diseñado como **programa de post-tratamiento para consolidar los progresos conseguidos en tu tratamiento, así como para favorecer que mantengas un estilo de vida responsable.**

El objetivo fundamental del Programa es el **reforzamiento de la abstinencia y la evitación de recaídas en adicciones con o sin sustancia, a través de:**

- **La enseñanza de habilidades de afrontamiento alternativas, que incrementen la conciencia de tus desencadenantes particulares, así como de tus reacciones habituales y el desarrollo de una nueva relación con tales vivencias.**

Enfatiza la aceptación y el mostrarse abierto más que la culpabilidad, la censura o la vergüenza por la propia conducta. Favorece el darte cuenta de la naturaleza cambiante de las cosas. Aprender a enfrentarte a los impulsos y deseos, que pueden cambiar. Promueve la elección consciente en lugar de la impulsiva. También te puede ayudar a reducir la tendencia a exacerbar los estados emocionales negativos.

El **MBRP de Clínica INTAD** se estructura en **8 sesiones de 1,5 horas de duración cada una, con frecuencia semanal** y con los siguientes **contenidos principales** para que obtengas, practiques y refuerces las habilidades necesarias para evitar recaídas y gestionar eficazmente tus desencadenantes más habituales, como mejor estrategia de prevención:

En cumplimiento de lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de Derechos Digitales, así como otra legislación relacionada y la normativa vigente en materia sanitaria, se informa de que sus datos personales serán incluidos en un fichero cuyo Responsable de Tratamiento es INTAD Adicciones, S.L.U., con domicilio a estos efectos en C/. Altamirano, 33, Local derecha. 28008 Madrid. Para más información relativa a las finalidades, tratamiento, plazos de conservación de los datos y ejercicio de derechos según la normativa de protección de datos vigente puede acudir a [www.adiccionesintad.com/política](http://www.adiccionesintad.com/política) de privacidad



C/. Altamirano, 33, Local derecha  
28008 Madrid

Tlf: 91 770 06 93

[consultas@clinicaintad.com](mailto:consultas@clinicaintad.com)

C.I.F.: B87075743

1. **Primera sesión: Objetivos/contenido: “piloto automático y recaídas”**
2. **Segunda sesión: Objetivos/contenido: “consciencia de los desencadenantes y deseos”**
3. **Tercera sesión: Objetivos/contenido: “mindfulness en la vida cotidiana”**
4. **Cuarta sesión: Objetivos/contenido: “práctica de mindfulness en situaciones de alto riesgo”**
5. **Quinta sesión: Objetivos/contenido: “aceptación y acción eficaz”**
6. **Sexta sesión: Objetivos/contenido: “ver los pensamientos como pensamientos”**
7. **Séptima sesión: Objetivos/contenido: “autocuidado y estilo de vida equilibrado”**
8. **Octava sesión: Objetivos/contenido: “apoyo en los problemas y continuación de la práctica”**

Como para cualquier programa terapéutico, en Clínica INTAD velamos porque su impartición y desarrollo se produzcan en **condiciones idóneas para evitar disfunciones y garantizar su eficacia terapéutica**. En este sentido, a continuación te indicamos una serie de **pautas imprescindibles que debes seguir para conseguir estos objetivos, relativas a su desarrollo y tu participación**.

## **EL EQUIPO TERAPÉUTICO DE CLÍNICA INTAD**

### **COMPROMISOS DEL PACIENTE EN EL GRUPO DE MINDFULNESS**

En cumplimiento de lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de Derechos Digitales, así como otra legislación relacionada y la normativa vigente en materia sanitaria, se informa de que sus datos personales serán incluidos en un fichero cuyo Responsable de Tratamiento es INTAD Adicciones, S.L.U., con domicilio a estos efectos en C/. Altamirano, 33, Local derecha. 28008 Madrid. Para más información relativa a las finalidades, tratamiento, plazos de conservación de los datos y ejercicio de derechos según la normativa de protección de datos vigente puede acudir a [www.adiccionesintad.com/política de privacidad](http://www.adiccionesintad.com/política de privacidad)



C/. Altamirano, 33, Local derecha  
28008 Madrid

Tif: 91 770 06 93

[consultas@clinicaintad.com](mailto:consultas@clinicaintad.com)

C.I.F.: B87075743

### 1. COMPROMISO DE PARTICIPACIÓN:

- **Aceptar estar presente en cada sesión, ser puntual y permanecer a lo largo de toda la sesión.** En caso de no poder acudir avisar a la clínica o al terapeuta y explicar el motivo (al menos a su terapeuta).
- Tener una **actitud y trabajo activos sobre la temática tratada en cada sesión.**

### 2. COMPROMISO DE ADHERENCIA AL PROGRAMA:

- Aceptar el **compromiso de práctica entre sesiones** : escuchar y practicar los audios que se te envíen durante varios días a la semana (preferiblemente a diario durante el programa) y registrar su experiencia en los registros aportados por el terapeuta.
- Participación basada en tu **motivación intrínseca y personal por aprender una nueva herramienta de regulación emocional** para manejar el malestar emocional en base a tus propios objetivos de desarrollo personal.

### 3. COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD Y PRESENCIA RESPETUOSA CON EL GRUPO Y EL PROPIO PROGRAMA:

- Aceptar el **compromiso de confidencialidad de las personas y sus identidades:** conectarme con cámara en entorno seguro donde la privacidad pueda asegurarse.
- Aceptar **tener durante todo el tiempo de sesión una actitud de formalidad:** no fumar ni beber o comer , no estar sentado en una cama ni tumbado, estar solo en tu estancia y sin ruidos que puedan suponer interferencias para los otros participantes...
- **Respetar las experiencias y posibles opiniones diferentes** del resto de participantes del grupo.
- **No difundir el material ni los audios del Programa a otras personas ajenas al Programa y compromisos con INTAD.**

En cumplimiento de lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de Derechos Digitales , así como otra legislación relacionada y la normativa vigente en materia sanitaria, se informa de que sus datos personales serán incluidos en un fichero cuyo Responsable de Tratamiento es INTAD Adicciones, S.L.U., con domicilio a estos efectos en C/. Altamirano, 33, Local derecha. 28008 Madrid. Para más información relativa a las finalidades, tratamiento, plazos de conservación de los datos y ejercicio de derechos según la normativa de protección de datos vigente puede acudir a [www.adiccionesintad.com/política de privacidad](http://www.adiccionesintad.com/política de privacidad)



C/. Altamirano, 33, Local derecha  
28008 Madrid

Tif: 91 770 06 93

[consultas@clinicaintad.com](mailto:consultas@clinicaintad.com)

C.I.F.: B87075743

No dudes en consultar cualquier duda.

Gracias y ¡¡ ADELANTE!!.

En cumplimiento de lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de Derechos Digitales, así como otra legislación relacionada y la normativa vigente en materia sanitaria, se informa de que sus datos personales serán incluidos en un fichero cuyo Responsable de Tratamiento es INTAD Adicciones, S.L.U., con domicilio a estos efectos en C/. Altamirano, 33, Local derecha. 28008 Madrid. Para más información relativa a las finalidades, tratamiento, plazos de conservación de los datos y ejercicio de derechos según la normativa de protección de datos vigente puede acudir a [www.adiccionesintad.com/política de privacidad](http://www.adiccionesintad.com/política%20de%20privacidad)