

# SEMINARIO MBCT

Mindfulness Based Cognitive Therapy

Terapia Cognitiva Basada en  
Mindfulness

El sistema más avanzado para el manejo del  
estrés, ansiedad y depresión.

EN EL INTERIOR DEL HOMBRE •



HABITA LA VERDAD

UNIVERSIDAD  
ALBERT EINSTEIN

OMF

Oxford Mindfulness Foundation



El programa MBCT-Oxford ha cobrado gran relevancia a nivel internacional por su gran efectividad para el manejo para el estrés, ansiedad y depresión; estudios científicos, han demostrado los efectos positivos de este sistema para el manejo de la ansiedad laboral, el estrés crónico y la fatiga, así como para mejorar la capacidad de concentración, creatividad, el clima organizacional y el rendimiento laboral.

El programa MBCT fue desarrollado por científicos de la Universidad de Oxford y es impartido por Oxford Mindfulness Foundation (OMF). La Universidad Albert Einstein y OMF firmaron un convenio de colaboración para traer a México y Latinoamérica el Sistema MBCT.

Este programa se imparte en un seminario de 22 horas de duración, 8 sesiones de dos horas quince minutos aproximadamente y una sesión especial de seis horas.

# SESIONES:

Sesión introductoria. 4 de septiembre

Sesión 1: 11 de septiembre

Sesión 2: 18 de septiembre

Sesión 3: 25 de septiembre

Sesión 4: 2 de octubre

Sesión 5: 9 de octubre

Sesión de práctica: 12 de octubre

Sesión 6: 16 de octubre

Sesión 7: 23 de octubre

Sesión 8: 30 de octubre



# Temario:

La conciencia plena y el piloto automático.

Ejercicios de atención plena y de entrenamiento cognitivo.

Las modalidades de funcionamiento del cerebro.

Exploración corporal.

Poniendo en orden la mente dispersa.

Consciencia de la respiración y de las sensaciones del  
cuerpo.

Agenda de auto observación.


Pensamientos negativos automáticos y su asociación con la  
depresión y la ansiedad.




# Preguntas frecuentes.

## ¿Qué aprenderé?


La Terapia Cognitiva basada en Mindfulness es un poderoso sistema de trabajo interior que permite desarrollar las siguientes habilidades:

- \* Manejar el estrés y las alteraciones del estado de ánimo.
  - \* Conocer “el piloto automático”, un estado donde predominan los patrones inconscientes que conducen al estrés, la depresión, la ansiedad, la alteración de los estados de ánimo que nos impiden vivir con plenitud.
  - \* Reconocer y trabajar los patrones de pensamientos negativos que nos afectan en el desempeño cotidiano.
- 



Con la práctica del MBCT aprendemos a reconocer cuando estamos siendo atrapados por patrones negativos de pensamiento, sentimiento y actuación que intensifican nuestro sufrimiento emocional. De la misma manera nos ayuda a tener una perspectiva más amplia de las experiencias difíciles de la vida y a brindarnos un trato más amable a nosotros mismos.

También nos ayuda a superar la mente dispersa y a medida que cultivamos la conciencia de nuestros pensamientos y sentimientos, aprendemos a relacionarnos con ellos más sabiamente. De la misma manera nos permite desarrollar formas de pensamiento más saludables que nos ayudan a nuestro a responder de mejor manera cuando surgen dificultades cotidianas.



## ¿Qué pasa durante las sesiones?

En todas las sesiones realizarás una práctica guiada de ejercicios de MBCT, seguida de una reflexión sobre la vivencia de esta experiencia. Cada sesión tiene un tema que se entrelaza con los ejercicios prácticos. Al final de cada sesión, explicamos los ejercicios a realizar de manera individual durante la semana, sobre los cuales se reflexionará en la sesión siguiente.

## ¿En qué consiste la práctica personal?

Los facilitadores proporcionarán grabaciones de los ejercicios y te pedirán que los practiques diariamente. Algunos ejercicios toman unos minutos y otros se pueden practicar mientras realizas tus actividades cotidianas.

Con la práctica personal notarás que tu experiencia mejora día con día. Los instructores están disponibles para platicar sobre cualquier dificultad que tengas con la práctica personal.

## Aspectos a prácticos a considerar.

Intenta asistir a cada sesión, ya que hay una interesante vinculación entre una sesión y otra. Informa al instructor si tienes que perderte una sesión. Los instructores te ayudarán a ponerte al día con lo que te has perdido. Si te pierdes una sesión, puede ser difícil regresar. ¡Ven de todos modos! Usa ropa cómoda ya que las sesiones incluyen ejercicios sentados y otros recostados en el piso sobre un tapete.

## Requisitos del formato en línea

Se utilizará plataforma Microsoft 365 (Teams). La participación en el seminario puede realizarse al través de un dispositivo digital con acceso a internet (computadora, tableta o teléfono) que cuente con micrófono de audio y videocámara. Antes del inicio del seminario enviaremos a tu correo electrónico tu usuario y contraseña, así como la liga de acceso a la primera clase del seminario. En caso de que lo requieras te brindaremos el soporte técnico necesario para que puedas utilizar la plataforma y tu experiencia sea muy productiva.