

# MBCT

Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness

## Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness

Un enfoque científicamente respaldado para gestionar el estrés, la ansiedad y la depresión con mayor claridad, equilibrio y bienestar.



# **MBCT-Oxford: Un programa con impacto global en el bienestar y salud mental.**

El programa **MBCT-Oxford** es reconocido a nivel internacional por su eficacia en la gestión del estrés, la ansiedad y la depresión.

Investigaciones científicas han demostrado sus efectos positivos en la reducción del estrés crónico, la ansiedad laboral y la fatiga, así como en la mejora de la concentración, la creatividad, el clima organizacional y el desempeño profesional.

Desarrollado por expertos de la Universidad de Oxford y respaldado por la **Oxford Mindfulness Foundation (OMF)**, este programa llega a México y Latinoamérica gracias a un convenio con la **Universidad Albert Einstein**.

El MBCT se imparte en un seminario de 22 horas, que incluye 8 sesiones de 2 horas y 15 minutos, más una sesión especial de 6 horas, ofreciendo herramientas prácticas para un cambio profundo y sostenible.



## SESIONES:

Sesión introductoria: 26 de abril.

Sesión 1: 3 de mayo.

Sesión 2: 10 de mayo.

Sesión 3: 17 de mayo.

Sesión 4: 24 de mayo.

Sesión 5: 31 de mayo.

Sesión de práctica: 7 de junio.

Sesión 6: 14 de junio.

Sesión 7: 21 de junio.

Sesión 8: 28 de junio.

## SESIONES:

Sesión introductoria: 29 de abril.

Sesión 1: 6 de mayo.

Sesión 2: 13 de mayo.

Sesión 3: 20 de mayo.

Sesión 4: 27 de mayo.

Sesión 5: 03 de junio.

Sesión de práctica: de junio.

Sesión 6: 10 de junio.

Sesión 7: 17 de junio.

Sesión 8: 24 de junio.

Horario de sesiones:

Sábados: 09:00 a 11:15 horas.

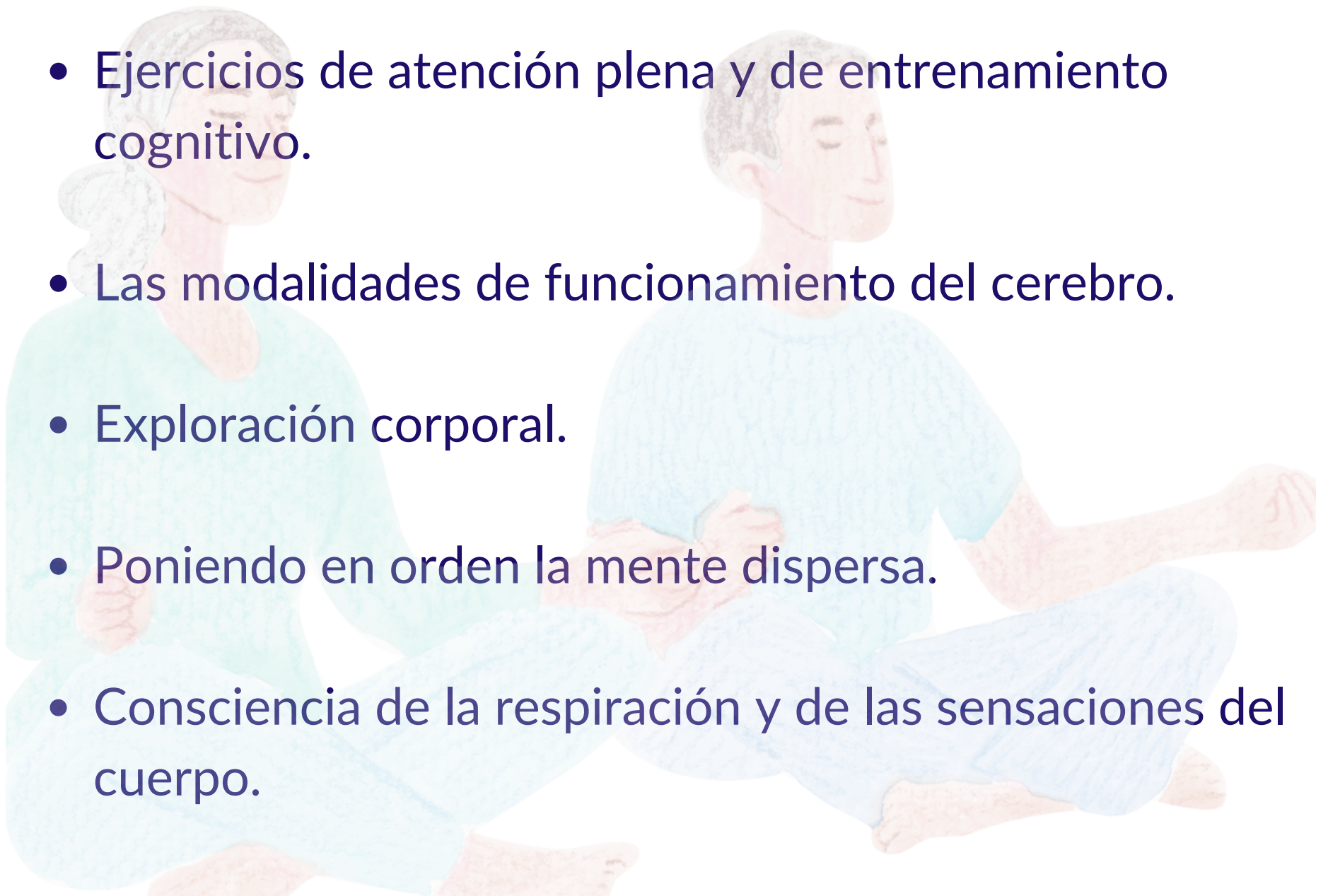
o

Martes: 19:00 a 21:15 horas

Tiempo de la Ciudad de México

# Temario del Seminario

- 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 (MBCT) es un enfoque respaldado científicamente que te permitirá desarrollar habilidades esenciales para tu bienestar, entre ellas:

- Manejar el estrés y las alteraciones del estado de ánimo.
- Identificar el “piloto automático”, un estado en el que predominan patrones inconscientes que pueden generar estrés, ansiedad y depresión, impidiendo vivir con plenitud.
- Reconocer y transformar patrones de pensamiento negativo que afectan tu día a día.

A través de la práctica del MBCT, aprenderás a identificar cuándo tu mente está atrapada en ciclos de pensamientos y emociones negativas que aumentan el malestar. Además, desarrollarás una perspectiva más amplia frente a los desafíos de la vida y cultivarás una actitud más amable hacia ti mismo.

Este programa también fortalece la capacidad de concentración, ayuda a reducir la dispersión mental y fomenta una relación más sabia y saludable con los pensamientos y emociones, permitiéndote responder con mayor claridad a las dificultades diarias.

## ¿Qué pasa durante las sesiones?

Cada sesión incluye:

- Una práctica guiada de ejercicios de MBCT.
- Una reflexión grupal sobre la experiencia de la práctica.
- Explicación del tema de la sesión y su aplicación en la vida cotidiana.
- Indicaciones para la práctica individual durante la semana, que será explorada en la siguiente sesión.

## ¿En qué consiste la práctica personal?

Los facilitadores proporcionarán grabaciones de los ejercicios para que los practiques diariamente. Algunos ejercicios requieren solo unos minutos, mientras que otros pueden integrarse en tus actividades diarias.

Con la práctica constante, notarás mejoras progresivas en tu bienestar. Si tienes dificultades, los instructores estarán disponibles para brindarte apoyo y orientación.

## Aspectos prácticos a considerar

- **Asistencia:** Se recomienda participar en todas las sesiones, ya que cada una está conectada con la siguiente. Si no puedes asistir a alguna, informa a tu instructor para recibir orientación y ponerte al día.
- **Vestimenta:** Usa ropa cómoda, ya que algunas prácticas se realizan sentados y otras recostados en un tapete.



## Requisitos para el formato en línea

El seminario se llevará a cabo a través de Microsoft 365 (Teams). Para participar, necesitarás:

- Un dispositivo con conexión a internet (computadora, tableta o teléfono).
- Micrófono y cámara habilitados para la interacción en clase.

Antes del inicio del seminario, recibirás en tu correo electrónico tu usuario, contraseña y el enlace de acceso a la primera sesión. Si necesitas ayuda técnica, nuestro equipo estará disponible para asegurarse de que tu experiencia sea fluida y enriquecedora.