

OMF

Oxford Mindfulness Foundation



Diplomado Facilitador de Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness MBCT Teacher

Mindfulness Based Cognitive Therapy Teacher
*Impartido por profesores de la OMF
Oxford Mindfulness Foundation*

El sistema Mindfulness Based Cognitive Therapy (Terapia Cognitiva Basada en la Atención Plena) o MBCT-Oxford ha cobrado relevancia a nivel internacional por su gran efectividad para el manejo del estrés, ansiedad y depresión; estudios científicos han demostrado los efectos positivos de MBCT para el manejo de la ansiedad laboral, el estrés crónico y la fatiga, así como para mejorar la capacidad de concentración, creatividad, clima organizacional y rendimiento laboral.

MBCT es utilizado por los Servicios de Salud, Corporativos Empresariales e Instituciones Educativas de Inglaterra, USA, Canadá y Europa. Se ha demostrado que MBCT es tan efectivo como los antidepresivos en la prevención de recaídas o recurrencias depresivas (Kuyken, 2008). Las últimas investigaciones sugieren que puede ser útil para pacientes con problemas tan diversos como el dolor crónico, psoriasis, cáncer, síndrome de fatiga crónica, estrés, trastornos de ansiedad, depresión, psicosis y trastorno bipolar.

Este Diplomado es un programa de capacitación reconocido a nivel mundial, diseñado por científicos e investigadores de la Fundación de Mindfulness de la Universidad de Oxford que capacita a los participantes como facilitadores de MBCT para que puedan aplicarlo e impartirlo en sus propios contextos profesionales (clínicos, educativos o empresariales).

El Diplomado tiene duración de un año, comprende cuatro módulos y ocho talleres (siete talleres generales más uno de especialización) que en total suman 224 horas que deben ser aprobados por el participante para obtener el diploma acreditado por la OMF Fundación de Mindfulness de Oxford y la Universidad Albert Einstein.

En los módulos y talleres los participantes obtendrán los conocimientos, competencias profesionales, antecedentes teóricos y empíricos que les permitirán convertirse en Facilitadores MBCT calificados acorde a los estándares internacionales (The Bangor, Exeter & Oxford Mindfulness Interventions: MBI-TAC 2012/ACCESSMBCT).

Las clases se llevarán a cabo en línea, los días sábados. Iniciando el 9 marzo de 2025. Se le proporcionará el calendario que especifica las fechas en que se llevarán a cabo las clases vía zoom y las fechas donde no habrá clases y que permiten realizar las tareas asignadas. Por única vez, en una de las semanas del diplomado se llevará a cabo un retiro (en línea) que implica la práctica intensiva de las técnicas.

Una vez que haya completado el entrenamiento de un año, habrá sido capacitado para enseñar MBCT para la vida (MBCT for Life o MBCT-L). Adicionalmente, quienes se dediquen a enseñar MBCT-L en empresas, organismos gubernamentales, sistema judicial, ambientes educativos, artísticos y con el público en general, recibirán entrenamiento especializado en las técnicas denominadas “Encontrar la paz en un mundo frenético”.

Mientras que los profesionales de la salud que trabajan en un entorno clínico recibirán entrenamiento especializado en las técnicas de MBCT para la depresión.

Módulos

► **Módulo 1:**

Lleva a los participantes a través de los elementos centrales de MBCT desde la perspectiva de los alumnos del Seminario MBCT.

► **Módulo 2:**

Capacita a los participantes para enseñar o guiar las prácticas y ejercicios utilizados en el Seminario MBCT.

► **Módulo 3:**

Retiro residencial que incluye 5 días consecutivos (4 noches) de práctica de atención plena, sesiones grupales y reuniones individuales con los profesores.

Módulos

- ▶ **Módulo 4:** Se centra en un mayor desarrollo de las habilidades de enseñanza a través de la práctica docente en grupos. Se exploran los objetivos profesionales de los participantes (en que entorno piensan aplicar MBCT: educativo, empresarial o clínico) para revisar las versiones de MBCT acorde a dichos entornos.

Talleres

- ▶ Taller de Orientación, evaluación y ética.
- ▶ Taller de Investigación y evaluación.
- ▶ Taller de habilidades de consulta e indagación para MBCT.
- ▶ Taller de habilidades grupales para MBCT.
- ▶ Taller de implementación.
- ▶ Taller de inclusión y comunicación.
- ▶ Taller de prevención de riesgos
- ▶ Talleres de especialización:
 - ▶ Taller en las técnicas “Encontrar la paz en un mundo frenético”.
 - ▶ Taller en las técnicas de MBCT-D (para la depresión).