

Bienvenido al Seminario MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness

*El sistema más avanzado para el manejo del Estrés,
Ansiedad y Depresión, desarrollado por científicos de
la Universidad de Oxford.*

MBCT-Oxford ha cobrado gran relevancia a nivel internacional por su gran efectividad para el manejo del 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, clima organizacional y rendimiento laboral.

El Centro de Mindfulness de la Universidad de Oxford (OMC) y la Universidad Albert Einstein firmaron un convenio de colaboración para traer a México y Latinoamérica el Sistema MBCT.

MBCT se imparte en la forma de un seminario de 22 horas de duración, 9 sesiones de dos horas y una sesión especial de cuatro horas.

Profesora

Es Impartido por Isabel Andariza Psicóloga Canadiense y Profesora asociada del Centro de Mindfulness de la Universidad de Oxford, Inglaterra (OMC-Oxford Mindfulness Center).

Obtuvo el título de Psicóloga en la Universidad Católica de Chile con Maestría en la Universidad de Windsor, Canadá y cuenta con quince años de ejercicio profesional en Toronto.

Se ha especializado en Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) en el Centro de Mindfulness de Toronto, bajo la conducción del Dr. Zindel Segal, uno de los creadores de esta terapia. Está certificada por ACCESS como profesional de la salud mental de excelencia en la enseñanza de MBCT y por el OMC como profesora asociada.

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.
- Movimientos conscientes.
- Consciencia plena sin foco.
- Pensamientos negativos automáticos y su asociación con la depresión y la ansiedad.

Temario

- Recursos para responder a una situación estresante.
- Caminata consciente.
- Los pensamientos y emociones ante una dificultad.
- Definiendo el territorio de la depresión y la ansiedad.
- Atención plena con foco ampliado.
- Actividades nutritivas y actividades desgastadoras.
- La benevolencia consigo mismo y con los demás
- Retiro en silencio: En una de las sesiones del seminario se te invita a realizar el ejercicio de permanecer en silencio durante un tiempo determinado, esta experiencia es una gran oportunidad de reflexión y conocimiento de sí mismo.

Aspectos prácticos para 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 la plataforma Microsoft 365 (Teams).

La participación en el seminario puede realizarse al través de un dispositivo digital (computadora, tableta o teléfono) que cuente con micrófono de audio y videocámara.

Además, se requiere acceso a Internet.

Antes del inicio del seminario enviaremos a tu correo electrónico 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.

Preguntas frecuentes

¿Qué aprenderé?

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 de funcionamiento cerebral donde predominan patrones inconscientes que conducen al estrés, la depresión, la ansiedad, la alteración de los estados de ánimo y nos impiden vivir la vida más plenamente.
- ▶ Aprender a salir del piloto automático con la ayuda de MBCT.
- ▶ Reconocer y trabajar los patrones mentales negativos que nos bloquean.

Preguntas frecuentes

Con 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 MBCT 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.

MBCT 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 MBCT nos permite desarrollar formas de pensamiento más saludables que nos ayudan a mantener nuestro equilibrio y responder de mejor manera cuando surgen dificultades.

¿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.

Preguntas frecuentes

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

¿Cuáles son los retos?

- ▶ Al principio, practicar los ejercicios de MBCT puede resultar nuevo o desconocido. Te sugerimos mantener una mente abierta.
- ▶ Es posible que no veas los beneficios de inmediato. Sin embargo, con la práctica persistente alcanzaremos nuestros objetivos.
- ▶ Algunas personas sienten aprensión por estar en un grupo. Sin embargo, aprender de los demás y ver que no estás solo puede ser muy beneficioso.
- ▶ Puede que a veces quieras darte por vencido. Esto es común. Habla con tu facilitador sobre cualquier problema que te dificulte las cosas. Los facilitadores están disponibles después de las sesiones, o posteriormente por correo electrónico o WhatsApp.