



yutori
MINDFUL WAYS

MBCT PARA LA VIDA

¡Te doy la Bienvenida!

Bienvenida/o a la comunidad Yutori Mindful. Nos alegra que elijas **el programa Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) para la Vida**. Este curso desarrollado por expertos de la Universidad de Oxford y combina la Terapia Cognitiva Conductual con la práctica de Mindfulness te ayudará a reconectar contigo y a tener una relación más consciente con tus pensamientos y emociones. En este documento te compartimos toda la información sobre el programa.



Tu invitación a más bienestar y claridad.

Estas ocho semanas son el inicio de una transformación. Descubre cómo el mindfulness puede ayudarte a responder con más calma, claridad y equilibrio a los desafíos del día a día.



“Sentía que vivía atrapada en un ciclo interminable de estrés y agotamiento. Cada día amanecía sin energía y con una sensación de desánimo que no desaparecía. Aprender a meditar no fue fácil al principio, pero con el acompañamiento y el ambiente de confianza que creó Yazmin, comencé a ver cambios significativos. Hoy, en momentos difíciles, uso las herramientas que aprendí para reencontrar la calma, reconectar conmigo misma y ver mis pensamientos con más claridad. Mi mente y mi alma ahora encuentran descanso, incluso en los días más complicados. Si estás buscando un cambio en tu vida, descubre el poder transformador de este programa. Créeme, es un viaje que vale la pena emprender.”

~Roxy

De qué trata En RESUMEN

MBCT Para La Vida 8 Semanas Online

Reuniones semanales (20 h):

8 Encuentros en Vivo por Zoom de 2 h 30 min. Día y Horario de cada reunión se elige en el formulario de inscripción.

Retiro online de práctica intensivas (5 h en fin de semana):

Un día de prácticas de mindfulness entre la semana 6 y 7

Principales Beneficios del Programa

- Mejorar el manejo del estrés y la ansiedad.
- Mayor claridad mental y enfoque en el día a día.
- Aprender a observar tus experiencias y emociones desde la calma y estabilidad.
- Desarrollo de una relación más compasiva contigo mismo/a que te permita responder asertivamente.

El curso será impartido por **Yazmin Prado, facilitadora formada en MBCT por el Oxford Mindfulness Foundation** y fundadora de Yutori Mindful, bajo la supervisión de **Isabel Andariza, psicoterapeuta, supervisora y profesora del Oxford Mindfulness Foundation.**



Acerca de tu facilitadora

Hola, soy Yazmin, facilitadora de bienestar integral y madre de dos adolescentes. He vivido en más de 10 países, aprendiendo a reencontrarme y adquirir diversas perspectivas y herramientas del bienestar. Tras más de diez años de formación continua, mi propia práctica de y un profundo trabajo personal, fundé Yutori Mindful, un espacio para crear comunidad acompañando a más personas a reconectar con su esencia logrando un bienestar auténtico. Mi objetivo es ofrecerte herramientas prácticas en tu idioma y acompañarte con compasión, respeto y empatía para que puedas florecer y construir una vida plena.



**"LA VERDADERA TRANSFORMACIÓN SURGE CUANDO DECIDES SER
EL CAMBIO QUE DESEAS VER EN EL MUNDO."**

¡Descubre qué te espera cada semana!

Este curso de **8 semanas de Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) de la Universidad de Oxford** te acompaña en un viaje de autoconocimiento y transformación. Cada semana aborda un tema específico para desarrollar habilidades que mejoran tu claridad, presencia y bienestar.



SEMANA

01

EL PILOTO AUTOMÁTICO

Vivimos la mayor parte del tiempo en "piloto automático", con hábitos y reacciones automáticas. Esta semana aprenderemos a reconocerlo y a cultivar mayor conciencia en nuestra vida diaria mediante prácticas sencillas de mindfulness.

SEMANA

02

HABITANDO EL CUERPO

Nuestro cuerpo es una fuente de información valiosa, pero con frecuencia lo ignoramos. A través de prácticas de mindfulness, aprenderemos a habitar el cuerpo con curiosidad y apertura, desarrollando una mayor conexión con nuestras sensaciones y emociones.

SEMANA

03

ATENCIÓN Y LA MENTE DIVAGANTE

La mente tiende a divagar constantemente, saltando entre pensamientos y preocupaciones. Esta semana profundizaremos en el entrenamiento de la atención, descubriendo cómo redirigir la mente al presente con amabilidad y sin juicio.

SEMANA

04

RESPONDIENDO EN LUGAR DE REACCIONAR

Cuando enfrentamos situaciones desafiantes, solemos reaccionar de manera automática, intensificando el malestar. En esta sesión exploraremos cómo se activan estos ciclos de reactividad y aprenderemos a responder con mayor conciencia y equilibrio.

SEMANA

05

PERMITIR Y DEJAR SER

Cuando aparece el malestar, nuestra tendencia es evitarlo o luchar contra él. Esta semana practicaremos una nueva manera de relacionarnos con las dificultades, permitiéndonos hacerles espacio sin quedar atrapados en la lucha o el rechazo.

SEMANA

06

CAMBIANDO NUESTRA RELACIÓN CON LA MENTE

No todo lo que pensamos es cierto ni útil. En esta sesión trabajaremos en reconocer los pensamientos automáticos y en desarrollar una relación más flexible con ellos, aprendiendo a verlos como eventos mentales, en lugar de verdades absolutas.

SEMANA

07

APRENDIENDO A CUIDARTE MEJOR

El mindfulness no solo nos ayuda a afrontar los desafíos, sino también a cultivar aquello que nos nutre. Esta semana exploraremos cómo podemos cuidar de nosotros mismos de manera intencional, equilibrando nuestras necesidades y fortaleciendo nuestro bienestar.

SEMANA

08

MINDFULNESS PARA LA VIDA

Este curso es solo el comienzo. En la última sesión reflexionaremos sobre lo aprendido y exploraremos estrategias para mantener la práctica de mindfulness en la vida cotidiana, integrándola de manera sostenible y significativa.



Costo del Programa

En Yutori, queremos que el bienestar sea accesible para todos. Por eso, otorgamos descuento por pronto pago y plazas con tarifas especiales para casos extraordinarios, contáctanos :

- **Pronto Pago (Early Bird): \$300 USD / 290 EUR** (para pagos realizados hasta dos semanas antes del inicio).
- **Precio Regular: \$340 USD / 330 EUR.**

Para hacer válido el descuento por pronto pago deberás completar el primer pago hasta tres semanas antes y segundo pago hasta dos días antes de iniciar el curso.

¿Qué incluye tu inscripción?

- **Sesión Onboarding (2 Horas):**

Recibe tu sesión onboarding de preparación, además la opción de recibir una sesión de claridad individual.

- **8 Sesiones grupales en línea en vivo (20 horas):**

Descubre cómo desarrollar habilidades prácticas de Mindfulness en un entorno de apoyo y compañerismo.

- **1 Retiro intensivo (4-5 Horas):**

Sumérgete en un día completo de atención plena para conectar más profundamente con las prácticas de mindfulness.

- **Guías y materiales de práctica:**

Recibe todos los recursos que te ayudarán a profundizar tu práctica y continuar explorando más allá de cada sesión.

- **Acompañamiento durante las 8 semanas:**

Aclara dudas y recibe apoyo adicional a lo largo del programa.



Preguntas Frecuentes

1 ¿CÓMO ES UNA SESIÓN TÍPICA DE UN PROGRAMA DE MBCT?

Las sesiones de MBCT tienen una estructura definida:

- Inician con una práctica de mindfulness.
- Se realiza una reflexión grupal sobre la experiencia.
- Se discute la práctica en casa y se explora un tema guía.
- Se realiza una nueva práctica o ejercicio y se comparten aprendizajes.

Al final, se habla sobre la práctica para la semana siguiente.

2 ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UN PROGRAMA DE MINDFULNESS Y UNA PSICOTERAPIA GRUPAL?

Un programa basado en mindfulness no es psicoterapia; se centra en aprender y practicar técnicas para el día a día. Las sesiones son estructuradas, similares a una clase, y los participantes aprenden mediante la práctica. Aunque pueden surgir temas personales, se abordan en relación con la práctica, sin obligación de participar activamente.

3 ¿CUÁNTO TIEMPO REQUIERE EL PROGRAMA DE MBCT?

El programa consta de 8 sesiones semanales de 2.5 horas, con 15 minutos para preguntas. Se recomienda practicar 30-45 minutos diarios. Además, habrá un día de retiro intensivo para profundizar en la práctica.



Preguntas Frecuentes

4 ¿NECESITO EXPERIENCIA PREVIA EN MINDFULNESS PARA UNIRME AL CURSO?

Este curso está diseñado para guiarte desde cero. No importa si nunca has practicado Mindfulness antes, cada sesión te brindará las bases necesarias y te acompañará de manera progresiva. Si ya tienes experiencia, también encontrarás formas de profundizar y renovar tu práctica.

5 ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE PARTICIPAR EN UN CURSO EN GRUPO?

Practicar en grupo no solo ofrece una sensación de apoyo y comunidad, sino que crea un espacio donde puedes compartir tus experiencias, escuchar y aprender de los demás, lo que fortalece el aprendizaje y la puesta en práctica.

6 ¿QUÉ PASA SI NO PUEDO ASISTIR A UNA SESIÓN EN VIVO?

Entendemos que surgen imprevistos. Si no puedes asistir, te proporcionaremos el material necesario para que puedas seguir avanzando en tu práctica. No compartimos grabaciones de las sesiones por razones de confidencialidad, pero el facilitador del curso estará disponible para guiarte y responder tus dudas.

Cómo unirte al Programa MBCT para la Vida

- 1 Completa el formulario de inscripción y selecciona el día de tu preferencia para las sesiones en vivo.
- 2 Realiza el primer pago de reserva.
- 3 Recibirás por correo electrónico la invitación para la sesión onboarding pregrabada o individual.
- 4 Una vez completado el onboarding puedes hacer el segundo pago y empieza tu viaje.

Al completar el segundo pago, recibes a tu correo tu paquete de bienvenida con todos los detalles para empezar este hermoso viaje de transformación.

Si tienes alguna duda o necesitas más información antes, no dudes en contactarnos. ¡Estamos aquí para acompañarte!

Al integrarte a Yutori, entras en una comunidad mágica donde intercambiamos recursos para prosperar y vivir en armonía.

Además, gracias a nuestra alianza con la Oxford Mindful Foundation, disfrutarás de acceso gratuito a todas las meditaciones de la App durante la duración de tu curso.

[Oxford Mindfulness App](#)

¿Lista/o para invertir en mayor bienestar y desarrollo personal?

Si estás listo/a
para generar un
cambio
significativo y
duradero en tu
vida, ¡este
programa es ideal
para ti!



[WhatsApp](#)



[Inscribirme](#)