

Mindfulness del Programa de Certificado en Psicoterapia Contemplativa en México y Compasión de Certificado en Psicoterapia Contemplativa en Europa



Queridos amigos,

La inscripción ha comenzado para el año Mindfulness del Programa de Certificado en Psicoterapia Contemplativa en México y para el año de Compasión de Certificado en Psicoterapia Contemplativa en Europa y hemos estado recibiendo una respuesta entusiasta.

Estamos muy contentos, con la finalidad de poder informar lo mejor posible a todos los estudiantes, hemos elaborado una guía de preguntas y respuestas

Por supuesto, si estas interesado en conocer más detalles del programa, o si te estas preguntando si es para ti, me encantaría ayudarte.

Un abrazo

Dra. Koncha Pinós- Pey

Directora del Master de Nalanda en Psicoterapia Contemplativa en español

Programa de Certificado en Psicoterapia Contemplativa F.A.Q.

Veo que "Mindfulness-Based Psychotherapy" es el año uno del Programa de Certificado y "Compassion-Based Psychotherapy" es el año dos. La inscripción está comenzando ahora para el "Año de la Atención Plena", ¿necesito tomar los dos años?

No, no tienes que tomar los dos años. Los certificados se otorgan cada año, por lo que los participantes son bienvenidos para completar uno o ambos años. Por supuesto le animamos a tomar los dos años.

¿Es mejor comenzar con un año u otro?

Los dos años construyen prácticas meditativas y filosóficas complementarias, y para algunas personas la mejor entrada es a través de la atención plena, para otros es la compasión. La entrada en el programa se determina individualmente, basándose en la experiencia

del solicitante y su exposición a tradiciones meditativas. Hay beneficios a comenzar en cualquier año.

¿Hay maneras de diferenciar los años que no sean el tema?

Los años se diferencian por el tema, las prácticas de meditación, así como la facultad. La estructura de las clases es la misma en ambos años.

Usted dice que el programa es para "psicoterapeutas, profesionales de la salud, entrenadores o educadores". Eso parece un espectro amplio. ¿Puede dar algunos ejemplos reales de los tipos de estudiantes que han completado el programa?

Parte de la riqueza del programa es la extraordinariamente amplia gama de profesiones representadas, todas orientadas hacia la integración de las prácticas curativas en su disciplina profesional. Hemos tenido terapeutas matrimoniales y familiares, psicoterapeutas de práctica privada, estudiantes de posgrado, instructores de yoga, así como un médico obeso, un acupunturista, un Reverendo Cristiano, un abogado, un capitalista de riesgo y un psiquiatra hospital-institucional.

¿En que consiste el programa?

El programa puede realizarse a distancia y en presencia (en Barcelona o Ciudad de México). Puedes hacerlo en castellano o en ingles.

Consta de las siguientes piezas :

- 3 o 4 retiros al años- depende del año y la duración de los mismos-
- una clase semanal en video,
- una clase de compartir grupal en presencia (o la puedes seguir en video) para resolver dudas,
- un ejercicio de comprensión cada 5 lecciones,
- una tutoría personalizada cada cinco lecciones,
- un proyecto final.

Entiendo que se hacen grabaciones de video y audio de todas las clases y retiros. ¿Cómo están disponibles y están incluidos en mi matrícula? ¿Tendré acceso a las grabaciones después de que termine el año?

Audio y video de todas las conferencias, así como la mayoría de las lecturas asignadas, se publican en nuestro sitio web seguro y privado. Usted tendrá acceso al sitio después del retiro inicial y este acceso continuará durante un año después de la conclusión del curso.

¿Puede decir un poco sobre la opción de aprendizaje a distancia para estudiantes fuera del área metropolitana que no pueden asistir a las clases? ¿Tendrán acceso a los maestros? ¿Hay alguien disponible para contestar preguntas y proporcionar comentarios?

Los estudiantes a distancia en el programa tienen acceso completo a todas las lecturas y grabaciones de audio / video de clase. Además, como parte de la matrícula, ofrecemos a los estudiantes a distancia una videoconferencia mensual para discutir / procesar material con uno de nuestros profesores y otros estudiantes a distancia. Si está interesado en recibir un certificado como estudiante a distancia, tiene la opción de agregar tres sesiones de supervisión individuales cada semestre con una de las facultades principales (por teléfono o chat de video) para repasar preguntas, recibir comentarios, discutir su práctica de meditación , Y / o recibir supervisión de terapia. Esto no se incluye en la enseñanza a distancia, y se negocia directamente con su supervisor

¿Puede usted decir algo sobre los proyectos capstone?

Los proyectos Capstone son un componente vital del programa que permite a los estudiantes integrar sus cursos de manera

significativa - personal o profesional. Las directrices para los proyectos son deliberadamente abiertas y los estudiantes trabajan en sus proyectos durante todo el año. Los proyectos reflejan los diversos antecedentes profesionales de nuestros estudiantes y adoptan muchas formas. Van desde lo académico hasta lo creativo. Proyectos anteriores han incorporado aplicaciones clínicas como la ansiedad y los trastornos de la alimentación o se han centrado en grupos específicos de la población, como los jóvenes encarcelados. Muchos proyectos integran la atención plena y / o la práctica de la compasión. Hemos visto artículos teóricos, documentos de integración personal, sitios web que ofrecen información y herramientas sobre meditación, grabaciones para pacientes y una variedad de presentaciones creativas / artísticas del material.

¿Hay tarea? ¿Qué implicaría una tarea típica?

Hay lecturas semanales-usualmente alrededor de 30 páginas- asignadas cada semana. Las asignaciones incluyen la presentación de una propuesta de capstone, informe de estado y resumen durante todo el año; Meditación (en la que conduce una meditación a un grupo pequeño), así como breves documentos de reflexión sobre las enseñanzas (dos por año).

¿Cuántas horas fuera del aula debo estudiar?

¡Eso depende de usted! Generalmente, los participantes pasan alrededor de 1 a 2 horas con lecturas / material, así como con su compromiso diario de práctica de meditación, que se determina individualmente. Uno de los modos de aprendizaje del programa es "la práctica y el proceso de grupo".

¿Puede decir un poco más sobre eso?

Cada semana nuestra clase comienza con la práctica de la meditación por aproximadamente 20 minutos. Esta es una parte integral del programa que permite a los estudiantes a aprender las diversas prácticas de meditación. Como grupo, discutimos las prácticas de meditación y luego solucionamos cualquier pregunta o inquietud que surja al respecto. Además, proporcionamos tiempo para grupos de grupos pequeños que proporcionan más tiempo para que los estudiantes compartan su experiencia y se involucren con el material.

Otro de los modos de aprendizaje del programa es una "práctica personal diaria de la meditación". ¿Necesito ser un meditador experimentado para estar en el programa?

La práctica diaria de la meditación es una piedra angular del programa que animamos y apoyamos. Recomendamos que los participantes tengan una práctica de meditación básica al entrar en el programa, pero uno no tiene que ser altamente experimentado. El programa ofrece apoyo a aquellos que buscan desarrollar una práctica diaria.

¿Importa la tradición de meditación que yo sigo?

Absolutamente no. La diversidad de prácticas de nuestros estudiantes nos enriquece a todos. Tenemos participantes provenientes de muchas tradiciones de meditación diferentes, y animamos fuertemente a los estudiantes a mantener su práctica y tradición mientras la complementan con las prácticas de meditación del programa.

Solicite ahora programas de Barcelona y Ciudad de México presenciales, o distancia.

Reserva tu plaza en el curso 2018-2019

Koncha Pinós- Pey Ph.D

Director of Estudios Contemplativos

Director of Nalanda Certificate Program in

Contemplative Psychotherapy in Spanish

Rambla Catalunya, 49-51, pral 1, 08007 Barcelona. Spain.

www.estudioscontemplativos.com