



Programa Certificado de Nalanda en Psicoterapia Contemplativa

2018- 2020. Barcelona, España

Inicio 5 de Octubre 2018

VISION

Programa Certificado de Nalanda en Psicoterapia Contemplativa

El Programa de Formación en Psicoterapia Contemplativa del Instituto Nalanda es un programa histórico que ofrece un entrenamiento sin precedentes en cuatro técnicas meditativas, un contacto directo con pioneros mundiales en el área, y un proceso continuo de mentorización y trabajo grupal experiencial, profundizando en el inspirador campo de la neuropsicología contemplativa.

Este

programa

de dos años nos ofrece un recorrido paso a paso aprendiendo e integrando la experiencia de mindfulness y cuatro sistemas progresivos de la psicología y meditación budista, incluyendo los más prominentes paradigmas de la neurociencia contemporánea, psicología de la salud y psicoterapia.

Nuestros profesores

Entre nuestros profesores se encuentran los pioneros mundiales: Robert Thurman, Sharon Salzberg, Richard Davidson, Roshi Joan Halifax, Pilar Jennings, Miles Neale, Joe Loizzo como Director del Nalanda Institute y Koncha Pinos- Pey como Directora de Estudios Contemplativos; formando el más completo equipo de expertos e investigadores y profesionales clínicos.

Si eres un psicoterapeuta, un profesional de la salud, coach, educador, psicólogo o médico, el **Programa de Formación de Nalanda** te ofrece los conocimientos y las herramientas imprescindibles para combinar todo el espectro del saber y las prácticas contemplativas, junto con las corrientes más actuales de neuropsicología y psicoterapia, tanto en tu práctica profesional como personal. El programa te conectará con una comunidad de mentores que te acompañarán, en un camino vital de inspiración, aprendizaje y desarrollo.

Primer año

El primer año del programa proporciona una amplia base para la integración de la psicología contemplativa, la práctica de la meditación, la psicoterapia contemporánea y otras profesiones de la salud. Este programa de nueve meses prepara a los participantes para incorporar la práctica de *mindfulness* a terapias cognitivo conductuales y psicodinámicas, así como para incorporar la práctica *amor-amabilidad* en terapias de relaciones objetuales, interpersonales y terapias familiares o grupales.

Para obtener el Diploma de Nalanda en Psicoterapia basada en Mindfulness, se debe finalizar el primer año completo, incluyendo el retiro inicial, ejercicios, supervisión y prácticas de meditación diarias.

Segundo Año

El segundo año del programa otorga unos fundamentos vastos sobre cómo integrar la psicología social y las prácticas meditativas en la tradición de Nalanda según la psicoterapia contemporánea y campos relacionados con el cuidado.

Este programa de nueve meses prepara a los participantes a construir un entrenamiento basado en las prácticas compasivas como el auto-análisis, dar y tomar el auto-análisis y la psicología transpersonal, como construir la imaginación compasiva, prácticas guiadas de visualización, la narrativa terapéutica, terapia somática, terapia

profunda del afecto, o terapia gestáltica

El **Certificado de Nalanda en Psicoterapia basado en la Compasión**, se finaliza después de haber cursado el Segundo año completo, incluyendo el retiro inicial, ejercicios, supervisión y practicas de meditación diarias.

Programa 2018-2020

Cada año del programa incluye:

- Tres retiros en México
- 2 horas semanales de encuentros
- Sesiones semanales de meditación practica guiada, mentorizada individualmente, con experiencias didácticas únicas con los diversos expertos facultativos pioneros en el campo
- Clases meditativas con los grandes expertos mundiales Sharon Salzberg, Robert Thurman, Joan Halifax, Joe Loizzo, y Pilar Jennings, que nos acompañaran en cada uno de los retiros intensivos anuales.
- Acompañamiento con facilitadores del proceso de la mano de la directora del Programa Koncha Pinos- Pey y su equipo de Estudios Contemplativos
- 3 modelos de aprendizaje adaptativos: ejercicios, practicas grupales y seguimiento del proceso, practica personal meditativo.

Expectativas del Programa

Se espera que los participantes al programa asistan a todos los retiros y meetings, completen todos sus deberes, y desarrollen y/o profundicen en su practica meditativa diaria durante cada año escolar. Es imprescindible el estudio diligente contemplativo y la practica, esencial para un desarrollo profesional y personal, informando de los avances en el aprendizaje, incorporando todo aquello que se ha aprendido a la vida cotidiana y profesional.

Los dos años del Programa Certificado de Nalanda, requiere de la participación activa en retiros y clases, si alguien pierde alguna sesión puedes seguirlos por las grabaciones, y completar así todas las lecturas asignadas, reflexiones escritas, y un proyecto final, antes de poder aspirar a la Certificación

Aprendizaje a distancia

Para aquellos que viven fuera de Barcelona y que deseen participar en nuestro programa, ofrecemos una opción de aprendizaje a distancia. A los estudiantes que escojan la opción a distancia se les anima a que asistan al retiro, y si les es posible a

algunas de las clases semanales, para enriquecer su proceso. En cualquier caso, tendrán acceso a todo el material en video y audio. Los estudiantes a distancia no se certificarán si no asisten a los retiros anuales, presentan todos sus trabajos y son supervisados por los mentores individualmente. Las plazas en calidad de estudiante a distancia son limitadas.



Objetivos a la finalización. Al finalizar los dos años del Programa, se espera de los participantes que:

- Estén familiarizados con la teoría, práctica, metodología e investigación de la práctica contemplativa en relación con su práctica profesional de la psicología o psicoterapia.
- Desarrollen y profundicen en una práctica diaria de entre dos y cuatro técnicas de meditación.
- Familiaridad y habilidad para enseñar técnicas meditativas individual y grupalmente
- Conocimiento comprensivo de los cuatro sistemas de psicología budista y meditación
- Conocimiento de las intervenciones clínicas y la investigación de los cuatro métodos contemplativos.
- Clara comprensión de los mecanismos psicológicos de salud y cambio que incluyen las diferentes intervenciones contemplativas.
- Una clara sensibilidad hacia el entorno multicultural del ámbito del budismo y la psicoterapia.
- Una detallada familiaridad en el trabajo de la neurociencia de la meditación y la psicoterapia.
- Una probada práctica integrada contemplativa e interiorización de los métodos y aplicación en su vida cotidiana.

CURRICULUM PRIMER AÑO



Psicoterapia basada en Mindfulness y Auto- Sanación

Retiros de Fin de Semana

1. Retiro abierto sobre los fundamentos de la Psicología Budista y la practica: entrando en el vehículo individual de la interiorización, mindfulness y aceptación

Profesor: Joe Loizzo

Retiro fundacional basado en: las Cuatro Nobles Verdades / Cuatro Fundamentos de Mindfulness / El Óctuple Noble Sendero / Amor y amabilidad

2. Retiro de fin de semana de verano. Fundamentos de la Psicoterapia basada en Mindfulness. Integrando la psicología budista y la meditación en la practica clínica.

Profesora: P. Jennings

Este retiro incluye: Mindfulness y asociación libre / Amor y amabilidad en la practica relacional terapéutica / Karma y desarrollo / Altruismo y Auto- Análisis

3. Retiro de fin de semana de Otoño: Entrenamiento intensivo basado en la practica del mindfulness del amor y la amabilidad.

Profesora: Sharon Salzberg

Este retiro incluye: Mindfulness de la respiración / Mindfulness del sentimiento / Mindfulness de la mente / Mindfulness de los fenómenos / Amabilidad y Amor

4. Retiro Contemplativo de Neurociencia: Los efectos básicos neurales del mindfulness y la meditación compasiva.

Profesor: Richard. Davidson

Este retiro incluye: Neuroplasticidad / Mindfulness y el córtex pre-frontal / Compasión y cerebro emocional / La neurociencia de la resiliencia y la transformación

Módulos tratados en las clases semanales y videos:

1. Fundamentos del Budismo

Profesores y ponentes visitantes: J. Loizzo, S. Salzberg, R. Thurman, M. Neale

Contenidos de las clases: budismo: Desarrollo histórico y filosófico/ Perspectivas de Lam Rim:

el elemento diferenciador del enfoque tibetano.

2. Psicología Budista: la Antigua ciencia de la mente

Profesores y ponentes visitantes: J. Loizzo, E. Nichtern, R. Thurman, A. Engle

Contenidos de las clases: Abhidharma clásico y Psicología Budista/ Mente y factores mentales / Karma/ Sistemas vitales: sensaciones del cuerpo, percepción, emoción y conciencia / Ser y desapego / Definiendo la enfermedad mental y la salud óptima.

3. Aplicaciones Clínicas de Mindfulness: Mecanismos de Cambio y Efecto

Profesores y ponentes visitantes: D. Rozelle, E. Olivio, J. Kaplan, I. Kemperman, J. Loizzo, M. Fayne, S. Nanavati, Koshi Paley Ellison

Contenidos de las clases: Tratamiento de los trastornos y MBCT / Tratamiento de los desórdenes de ansiedad y MBSR / Tratamiento y desórdenes de la personalidad y DBT / Tratamiento de las adicciones y prevención de la recaída con MBRP / Tratamiento de TDAH en el trabajo con niños / Trabajando con la enfermedad, muerte y pérdida / Tratamientos y desórdenes de la alimentación / Trabajando con el trauma.

4. Neurociencia de la Meditación: efectos en el cerebro y estatus de la investigación

Profesores y ponentes visitantes: R. Hansen, D. Seigel

Contenidos de las clases: Neurociencia del despertar / Meditación en el cerebro / Neurobiología interpersonal.

5. budismo y Psicoterapia: similitudes, diferencias y Fuentes de Integración.

Profesores y ponentes visitantes: J. Rubin, M. Neale, P. Jennings

Contenidos de las clases: Disonancias entre la meditación y la psicoterapia / Relaciones entre el budismo y la psicoterapia / Terapia meditativa / Trabajando con la transferencia y contratransferencia / Bypass espiritual / Enseñando meditación en contextos clínicos/ Sanando el desapego

6. Practicum de meditación: Instrucción y supervisión con Sharon Salzberg, Joe Loizzo Pilar Jennings y Koncha Pinós- Pey

Este espacio se da durante todo el año y tiene la finalidad de reforzar el principio de cada clase o encuentro.

CURRICULUM SEGUNDO AÑO

Psicoterapia basada en la Compasión y Transformación Social

Retiros:

1. Retiro abierto de fin de semana: Fundamentos del Mahayana: entrando en el Vehículo Universal de la Sabiduría y la Compasión

Profesor: J. Loizzo

Fundamentos del Retiro y contenidos: interdependencia/ Vacuidad / Gran Compasión (Bodhicitta)

2. Retiro de Verano. Fundamentos de la Psicoterapia basada en la Compasión. Integrando la Psicología Universal Budista en la práctica Clínica.

Profesora: P. Jennings

Fundamentos del Retiro y contenidos: Compasión y empatía / Transferencia y mentorización / Apego positivo y desarrollo / Desapego e intersubjetividad

3. Retiro de Otoño. Entrando en el Proceso del Vehículo Creativo, visualizando en los cuerpos sutiles.

Profesor: R. Thurman

Fundamentos del Retiro y contenidos: Panorámica de la creación y los estados de la perfección en el Tantra / el rol del Mentor como modelador / Ciencia de los cuerpos sutiles.

4. Retiro final de invierno. El proceso vital como una integración intuitiva: vida, muerte y el arte de dejar ir.

Profesor: J. Halifax

Fundamentos del retiro y contenidos: Muerte y morir / los sutiles estados de la conciencia / desarmando el instintivo auto-aferramiento / La bendita apertura de la integración intuitiva

Módulos tratados en las clases semanales y videos:

Modulo I. Transformando la mente para el Compromiso Social.

Profesor principal y experto: Miles Neale

Profesores ayudantes: J. Loizzo, R. Thurman, R. Davidson, and M. Epstein.

Contenidos de las clases: Análisis del texto del adiestramiento de la mente en siete puntos / Practica del entrenamiento mental (Lojong) / Practica del dar y tomar(Tonglen) / La Ciencia Social de las emociones pro-sociales destructivas / Relevancia de la Neurobiología Interpersonal / Neurociencia e Investigación en Compasión y Altruismo



Modulo II. El rol de la imagería para la auto- transformación

Profesora principal y experta: P. Jennings

Profesores ayudantes: J. Loizzo, R. Thurman, M. Neale.

Contenidos de las clases: Análisis de los textos sobre el Gurú / El rol de la imagería y las visualizaciones en Gurú Yoga/ Relevancia de la auto-psicología/ análisis jungiano/ Terapia narrativa / Neurociencia e investigación en la visualización

Modulo III. Encarnando la apertura para una integración profunda

Profesor principal y experto: J. Loizzo

Profesores ayudantes: P. Jennings, R. Thurman, E. Thompson, D. Fosha

Contenidos de las clases: Análisis del texto Gran Sello /Practica del Gran Asiento de la radical apertura de la mente a la neuroquímica de la bendición (Mahamudra) / La ciencia sutil del cuerpo: canales, vientos, gotas / Relevancia de la filosofía de la mente / Encarnando la cognición / Teoría Polyvagal / Terapia del Afecto profundo

Modulo IV. 4. Practicum de meditación: Instrucción con R. Thurman, J. Halifax, J. Loizzo, P. Jennings y

Koncha Pinos- Pey

Este espacio se da durante todo el año y tiene la finalidad de reforzar el primer día de cada clase o encuentro.

Profesores

Richard Davidson, PhD.

Neuropsicología e investigador

Profesor e investigador de Psicología y Psiquiatría en William James and Vilas Research

Director del Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior and the Laboratory for Affective Neuroscience

Fundador y Director del Center for Investigating Healthy Minds at the University of Wisconsin-Madison.

Autor, *La vida emocional del cerebro* [Personal website](#) con [online bio](#)



Pilar Jennings, PhD.

Psicoanalista

Autora, *Mentes mixtas*

[Personal site](#) con [online bio](#)

Joseph Loizzo, M.D., PhD.

Psiquiatra contemplativo, erudito budista y escritor Director, [Nalanda Institute for Contemplative Science](#)

Profesor en Weill Cornell Center for Integrative Medicine

Catedrático, Columbia University Center for Buddhist Studies

Autor, *Felicidad Sostenible, Nagarjuna's Reason Sixty with Candrakirti's Commentary*

[Online bio](#)



Miles Neale, Psy.D.

Psicoterapeuta Contemplativo

Director

Asistente, [Nalanda Institute for Contemplative Science](#)
Mentor de linaje, Budismo y Psicología, Interdependence Project
[Online bio](#)

Sharon Salzberg

Maestra de Meditación Budista
Co-Fundadora, Insight Meditation Society
Autora, *La autentica felicidad, Amabilidad y amor, A Heart as Wide as the World*
[Personal site con online bio](#)



Roshi Joan Halifax

Maestra meditación budista
Fundadora de , Upaya
Autora, *The Human Encounter with Death (with Stanislav Grof); The Fruitful Darkness; Simplicity in the Complex: A Buddhist Life in America; Being with Dying: Cultivating Compassion and Wisdom in the Presence of Death; Being with Dying: Compassionate End-of-Life Care (Professional Training Guide);*
[Personal site con online bio](#)



Robert Thurman, Ph.D.

Erudito budista

Catedrático en Religiones, Department Columbia University
Presidente, Tibet House en New York

Autor, *Central Philosophy of Tibet, Inner Revolution, Why the Dalai Lama Matters*. Personal site <http://bobthurman.com/>



Emily Wolf, Ph.D.

Psicóloga clínica

Directora del Programa, Certificado de Psicoterapia, [Nalanda Institute for Contemplative Science](#)

Psicóloga y supervisora en Fordham University Counseling and Psychological Services

[Online bio](#)



Koncha Pinós- Pey, Ph.D. Profesora universitaria e investigadora en

Neurociencia de la Compasión y el Altruismo. Maestra de meditación budista

Directora del Programa de Nalanda Contemplative Psychotherapy Certificate en español

Directora y Fundadora

de [Estudios Contemplativos](#)

Intervenciones clínicas de MBCT e inteligencias múltiples.

Traductora: Los tres principales aspectos del camino. En busca de SSDL. Alimentando tus demonios. Lama Tsultrim Allione

[Online bio](#)



DETALLES DEL PROGRAMA

Elegibilidad, Créditos y Precio

Este programa está especialmente recomendado para Educadores Sociales, Consejeros de Salud Mental, Psicólogos, Psiquiatras, Enfermeras, Fisioterapéuticos, Arteterapeutas, Educadores Creativos, Educadores y otros profesionales que trabajen en el ámbito del cuidado y la atención.

Preferentemente para aquellos que deseen aplicarlo en áreas de intervención clínica, que tengan experiencia meditativa cotidiana, y aquellos que deseen profundamente activar el despertar consciente de las prácticas contemplativas aplicadas a entornos clínicos. Los estudiantes universitarios también están invitados a solicitar plaza.

Según la tradición de Nalanda este entrenamiento se puede realizar en un año. Para aquellos que deseen realizar el Segundo curso, es importante que acrediten experiencia profesional y familiaridad con el entorno budista, práctica de mindfulness y yoga. Aquellos que sean aceptados serán invitados a participar en cursos preparatorio del Segundo. Los graduados del primer año pueden continuar si han sido aceptado en Segundo año.

Precio

La matrícula para una persona es de 4.400 euros. La matrícula no incluye el precio del alojamiento del retiro. Disponemos de flexibilidades de pago, propuestas por **Banc Sabadell Atlántico**, pide más información a info@estudioscontemplativos.com

Recuerda que, una vez iniciado el curso, no se realizarán devoluciones

PARA PARTICIPAR

Solicitud

Para el Curso 2018 presencial y distancia

Desde este momento se aceptan solicitudes para el año primero del programa. El plazo termina en enero, 2018. Las plazas por las características de la formación son limitadas

Solicitudes: descarga la aplicación en la web, o envíanos un mail a info@estudioscontemplativos.com