



Nalanda Institute
for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Programa de Psicoterapia Contemplativa en español y portugués

Preguntas frecuentes: Año de la Compasión, otoño 2021

Entiendo que este es un programa de dos años con un año dedicado a la "Psicoterapia basada en Mindfulness" y el otro a la "Psicoterapia basada en la Compasión". ¿Necesito estudiar los dos años?

No, los certificados se otorgan cada año, por lo que los participantes pueden completar uno o ambos años. Por supuesto, os animamos a que curséis ambos años.

¿Es mejor comenzar con un año u otro?

Cada año promueve el desarrollo de prácticas meditativas y filosóficas que complementan a las del otro. Para algunos la mejor puerta de entrada a los estudios es la compasión; para otros, mindfulness. Esto se determina de forma individual, en función de la experiencia meditativa del solicitante. Empezar con cualquier año ofrece beneficios específicos.

¿Cómo se diferencian ambos años, aparte del tema?

Aunque la estructura de las clases es la misma en ambos años, cada año consta de distintos temas, prácticas de meditación y profesores invitados.

Este programa se recomienda para una amplia gama de profesiones, que incluye a "psicoterapeutas, profesionales de la salud, coaches o educadores". ¿Podéis dar ejemplos reales de los tipos de estudiantes que han completado el programa?

Parte de la riqueza del programa es su variedad de profesiones representadas, orientadas hacia la integración de las prácticas curativas en varias disciplinas profesionales. Hemos acogido a terapeutas matrimoniales y familiares, psicoterapeutas con práctica privada, estudiantes de postgrado, instructores de yoga, médicos, acupunturistas, reverendos cristianos, abogados, psiquiatras, abogados e inversores financieros.

Entiendo que los participantes acceden a videoconferencias semanales en línea. ¿Cómo se accede a ellas? ¿Tendré acceso a esas grabaciones una vez termine el año?

Los participantes acceden a videoconferencias semanales en línea a través de nuestro sitio web, que es seguro y privado. Las lecturas semanales también se publican en la página web. Tu acceso web comenzará antes del retiro de otoño, continuará durante el curso, y

hasta un año después de su finalización.

¿Podéis explicar la opción de aprendizaje a distancia? ¿será posible conectar con los profesores? ¿Habrá alguien disponible para responder preguntas y conversar?

Los estudiantes a distancia tienen acceso a las lecturas y clases en formato audio, vídeo, o texto. Además participan en videoconferencias quincenales para discutir y procesar el material con su grupo y uno o más de nuestros miembros principales del equipo de profesores.

¿Cómo se estructuran las reuniones bimensuales?

Nos reunimos dos veces al mes mediante videoconferencia para discutir el material de las clases y lecturas. Los participantes tendrán tiempo para consultas de casos y para compartir experiencias sobre su práctica de meditación.

¿Puedes explicar en qué consisten los proyectos de final de curso?

Estos proyectos son un componente vital del programa que permite a los estudiantes integrar personal o profesionalmente lo aprendido de manera significativa. Sus normas o directrices se han dejado abiertas de manera deliberada.

Estos proyectos reflejan las diversas trayectorias profesionales de nuestros estudiantes y toman formas muy distintas. Van desde lo académico a lo creativo.

Proyectos anteriores han incorporado aplicaciones clínicas para tratar la ansiedad y los trastornos alimentarios o se han centrado en grupos de población específicos, como los jóvenes encarcelados. Muchos integran la atención plena y la práctica de la compasión. Ha habido proyectos de investigación, de reflexión e integración personal, sitios web informativos con meditaciones, recursos educativos para pacientes y una variedad de presentaciones creativas y artísticas del material.

¿Hay tareas o deberes? ¿En qué consisten?

Hay lecturas semanales de unas 50-75 páginas que se asignan cada semana junto con las videoconferencias semanales en línea. También se debe presentar una propuesta de proyecto y un proyecto final y hacer prácticas de enseñanza de meditación, en las que guías a un grupo pequeño, acompañadas de una pequeña reflexión.

¿Cuántas horas debo dedicar a los estudios?

Depende en gran parte de ti. En general, los participantes miran los videos semanales de clase de hora y media de duración, dedican 2 horas por semana a las lecturas y material educativo adicional, y se comprometen a dedicar cierto número de minutos diarios a la práctica de meditación, de manera adecuada a su circunstancia y necesidades del momento.

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

La práctica diaria de meditación es uno de los pilares básicos del programa. Recomendamos que los participantes tengan una práctica básica de meditación al ingresar al programa, pero no es necesario tener mucha experiencia. El programa ofrece apoyo a aquellos que intentan desarrollar una práctica diaria.

¿Importa qué tipo de meditación practico?

No. La diversidad de las prácticas de nuestros estudiantes nos enriquece a todos. Nuestros participantes provienen de muchas tradiciones de meditación diferentes. Os animamos a mantener la vuestra y la complementarla con las prácticas de meditación del programa.

¿El Instituto Nalanda es una universidad?

No, aunque se inspira en la universidad más antigua del mundo. Muchos de sus profesores y directores enseñan en varias universidades, pero su fundador eligió tener total libertad respecto al currículum y al enfoque educativo. Por lo tanto no podemos ofrecer títulos universitarios de máster ni otorgar licencias para ejercer como psicólogo, sino complementarlos, ayudándote a desarrollar conocimientos, capacidades y destrezas.

*Gracias por su interés en el Programa de Psicoterapia Contemplativa del Instituto Nalanda.
Puede encontrar información general sobre el programa aquí:*

<https://nalandainstitute.org/contemplative-psychotherapy-program>