

DIPLOMADO EN • PSICOTERAPIA CONTEMPLATIVA
JAGUAR
BASADA EN LA COMPASIÓN LA RESILIENCIA Y EL GOZO



CEDHJ
Comisión Estatal
de Derechos Humanos
Jalisco



Estudios
Contemplativos

PRESENTACIÓN

El Diplomado en psicoterapia contemplativa basada en la compasión, la resiliencia y el gozo es un programa que nace de la neurociencia cognitiva y social, basado en el efecto del entrenamiento de la compasión y el altruismo en las personas y sus contextos.

Mirando en dirección a Latino América, hacia un formato que nos permita, no solo estar presentes en casi un billón de hispano hablantes, sino también ofreciendo a los participantes la posibilidad de investigar en neurociencias, investigar en psicoterapia contemplativa y enriquecer su práctica clínica o educativa, todo ello a través de una integración mucho más profunda, más rigurosa, y no solo ampliando en la investigación de hábitos, patrones, habilidades o mentes, sino también en la parte puramente explícita de los componentes que pueden generar un cambio en el siglo XXI. Empatía, atención, compasión, altruismo, bondad, benevolencia, qué son estas competencias y qué tienen que ver con la práctica terapéutica, integrando armónicamente la neurociencia en su línea de investigación e intervención.

De la mano de los mejores expertos neurocientíficos, psicólogos, abogados y educadores, el programa recoge una gran reflexión: es posible una compasión individual sin contemplar la compasión global; es posible lograr esa compasión sin haber superado el trauma que hay en las sociedades contemporáneas. Hemos recogido los diferentes protocolos de compasión y resiliencia existentes y nos hemos preguntado: ¿cómo podemos ir más allá de la compasión? El diplomado abarca grandes ejes de capacitación basados en programas de compasión abordados empíricamente, un gran panel de expertos sobre el trabajo de la compasión personal, en comunidades y a nivel global, atendiendo y comprendiendo las diferencias que existen entre la neurociencia cognitiva social en el laboratorio y en el terreno práctico.

Cada uno de los módulos tiene mucho que ofrecer, no solo por los expertos, sino también por los profesores asociados y su experiencia. Los profesionales pueden aprender más sobre el entrenamiento de la compasión, la resiliencia y el gozo, comprendiendo lo que cada uno de estos elementos tiene que ofrecer. La neurociencia no solo es un campo de entrenamiento, sino de profundización y aplicabilidad. Estamos seguros de que el viaje formativo por este diplomado aportará a sus participantes nuevas conexiones neurológicas, y sobre todos nuevos conocimientos que podrán llevar al terreno práctico.

Es indispensable empezar a integrar las prácticas neurocientíficas contemplativas con la más contemporánea psicología e investigación científica en compasión, especialmente, para el desarrollo de las competencias de la mente, tales como la compasión, la empatía, la amabilidad, la ternura y el altruismo.

La compasión puede ser definida como la capacidad de estar atento a la experiencia de otros, para desear lo mejor para los demás, y de percibir lo que verdaderamente sirve a los demás. Irónicamente, en un momento en que oímos la frase "fatiga de la compasión" con creciente frecuencia, la compasión como la estamos definiendo no conduce a la fatiga. De hecho, puede convertirse en una fuente de resiliencia, en un impulso natural para cuidar de sí, en una fuente de alimento en lugar de agotamiento.

El objetivo de este entrenamiento es dotar de un marco práctico para el desarrollo de la compasión para uno y los demás. Cultivando la compasión, se pueden mejorar la comunicación, aumentar la resiliencia social, reducir el estrés y aumentar los sentimientos de bienestar para la persona y todos los seres que habitan el planeta.



Estructura:

I. 4 períodos de 3 días cada uno, a lo largo de un año en la Facultad de Danza de la Universidad Veracruzana en Xalapa, Veracruz, México.

II. Cada período tendrá una duración de 15 horas, en modalidad de seminarios, en total de 60 horas.

III. 10 máster class de 2 horas cada una, durante el año en el que se imparte el diplomado, en total 20 horas

IV. 60 horas de meditación.

Docentes para la formación:

- Roshi Joan Halifax
- Richard. J. Davidson
- Perla Kaliman
- Rhonda V. Magee
- Fabrizio Didona
- Eve Ekman
- Koncha Pinós
- Maya Sepulchre Sepulchre
- Isboset Amador
- Roshi Joan Halifax
- Y la colaboración especial de Mingyur Rimpoché

Ponente para las másteres class:

- Koncha Pinós

Además, como parte del trabajo didáctico-pedagógico, durante el diplomado, se contará con una plataforma virtual con materiales y recursos de aprendizaje, en donde la coordinación y tutorización estará a cargo de Koncha Pinos y Gemma Del Cid.

A través de la plataforma virtual se desarrollará las siguientes actividades:

Total de clases semanales	30
Número de supervisiones	15
Ejercicios prácticos	4
Horas de trabajo practico requerido	40

Perfil de ingreso

Este programa está especialmente recomendado para educadores sociales, profesionales de salud mental, psicólogos, abogados, jueces, defensores de los derechos humanos, activistas, psiquiatras, enfermeras, fisioterapeutas, arte-terapeutas, neurobiólogos y otros profesionales que trabajen en el ámbito de la atención y el cuidado de la salud. Los estudiantes universitarios de estos ámbitos también están invitados a solicitar plaza.

Especialmente pensado para profesionales que deseen aplicarlo en áreas de intervención clínica, trabajo comunitario, social o en proyectos de medio ambiente, que tengan experiencia meditativa cotidiana y que deseen activar el despertar consciente de las prácticas contemplativas aplicadas a entornos clínicos.

Requisitos de entrada

- Haber participado en un retiro de meditación residencial silencioso de al menos 5 días
- Ser capaz de poner en marcha un proyecto de psicoterapia contemplativa.
- Genuino interés y entusiasmo por integrar las prácticas contemplativas en la práctica profesional
- Una carta de motivación y entrevista personal

Costos

Inscripción: \$ 150.00

Costo total del Diplomado:

\$ 36,000.00 para estudiantes de la Universidad Veracruzana o de Estudios Contemplativos en activo.

\$ 40.000 estudiantes externos.

Forma de pago:

Cada período se realizará un pago de \$9,000.00 y \$10,000.00 respectivamente.

Períodos:

1. 22, 23 y 24 de febrero de 2019 (MÓDULO I)
2. Abril 2019 (MÓDULO II)
3. Junio-julio 2019 (MÓDULO III)
4. Octubre-noviembre 2019 (MÓDULO IV)
5. Enero de 2020 (MÓDULO VI)

Datos bancarios:

- Nombre del Banco: BANCO NACIONAL DE MEXICO (BANAMEX)
- Sucursal: 101
- Cuenta: 8196030
- Cuenta clave(18 dígitos): 002840010181960301
- Referencia alfanumérica: EDUFDAN19PSICO42
- Nombre del titular de la cuenta: FONDO DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD VERACRUZANA, A. C.
- Moneda: MN MONEDA NACIONAL

PROGRAMA CURRICULAR

Neurociencia del Bienestar: La Alegría de Vivir I

8 semanas

La Alegría de Vivir I

Profesores titulares durante el trimestre: Richard Davidson, Koncha Pinós, Maya Sepulchre y Isboset Amador

Supervisión y clases quincenales: Koncha Pinós

Contexto de aprendizaje:

En este módulo aprenderemos de la mano del Dr. Richard J. Davidson los fundamentos de la neurociencia del bienestar, conociendo cómo cultivando la atención consciente puede ayudarnos a crear una mente pacífica y un corazón alegre. La práctica de la meditación nos capacita para transformar todas las experiencias, incluso las emociones difíciles y los pensamientos dolorosos, en fuentes de alegría. Durante este módulo exploraremos el paisaje de nuestra experiencia con atención consciente, aprendiendo cómo usar el cuerpo, las experiencias sensoriales, los pensamientos, las emociones, e incluso la conciencia misma, como soportes para meditar.

El programa incluye enseñanzas en vídeo de Yongey Mingyur Rinpoche, presentaciones sobre los puntos clave de la práctica de la meditación impartidas por la instructores de Tergar además de meditaciones guiadas y oportunidades para hacer preguntas e intercambiar experiencias.

Videos y textos obligatorios:

De Mingyur Rinpoche: La alegría de Vivir

De Richard J. Davidson:

- The Huffington Post: Neurologist Richard Davidson | Pioneers Ep. 10, May 2016
 - National Geographic: The Science of a Happy Mind Part 1, March 2016
 - National Geographic: The Science of a Happy Mind Part 2, March 2016
 - Aspen Ideas Festival: Circuit Training for Your Brain: Well Being is a Skill, July 2015
 - Wisdom 2.0: Wellbeing is a Skill, February 2015
 - World Economic Forum: The Human Brain Deconstructing Mindfulness, January 2015
- Recent articles about or written by Dr. Davidson for a general audience:
- How We Can Change Our Minds – Literally – To Make Kinder, More Accepting Societies, Huffington Post, 2016
 - Pixar's 'Inside Out' Reminds Us to Manage Emotions by Training Our Brain, Huffington Post, 2015

MÓDULO II

- The Buddhist and the Neuroscientist, The Atlantic, 2015
- Why Well-Being is a Skill That Can Be Learned, Huffington Post, 2015
- Mind of the Meditator, Scientific American, 2014
- Richie Davidson is Stalking the Meditating Brain, Mindful Magazine, 2014.

Desarrollo semanal

- Primera Semana: La alegría de vivir 1ª parte
- Segunda Semana: La alegría de vivir 2ª parte
- Tercera Semana: La alegría de vivir 3ª parte
- Cuarta Semana: La alegría de vivir 4ª parte
- Quinta Semana: La alegría de vivir 5ª parte
- Sexta Semana: La alegría de vivir: 6ª parte
- Séptima Semana: La alegría de vivir 7ª parte
- Octava Semana: Clase de integración y presentación del ejercicio práctico.

Fundamentos de la Neurociencia de la Compasión y el altruismo.

Desarrollado por Eve Ekman.

Textos obligatorios:

- Halifax, Joan (2018). Parado al borde: encontrar la libertad donde el miedo y el coraje se encuentran .Nueva York: Flatiron Books, 2018.
- Halifax, Joan (2008). Estar con la muerte: cultivar la compasión y la intrepidez en presencia de la muerte .Boston; Boulder: Shambhala, 2008. ISBN 1590307186
- Halifax, Joan (1998). Una vida budista en América: Simplicidad en el complejo. Paulist Press. ISBN 0-8091-3785-2 .
- Halifax, Joan (1993). La fructífera oscuridad: reconectando con el cuerpo de la tierra. Harper San Francisco. ISBN 0-06-250369-3.
- Halifax, Joan (1991). Voces chamánicas: una encuesta de narrativas visionarias. Arkana. ISBN 0-14-019348-0.
- Halifax, Joan (1982). Chamán, el sanador herido. Cruce de caminos. ISBN 0-8245-0066-0.
- Grof, Stanislav ; Halifax, Joan (1977). El Encuentro Humano con la Muerte. EP Dutton. ISBN 0-525-12975-8.
- Halifax, Joan (1968). Trance en las iglesias nativas americanas. OCLC 26412971.

Contexto de aprendizaje:

Las terapias basadas en la compasión poco a poco han ido poniendo atención a la fuente de las competencias básicas de la mente, como son: empatía, amabilidad, ternura, benevolencia, altruismo y/o compasión. Desde la fuente de las emociones y los hábitos, hasta profundizar en las raíces del sufrimiento para alcanzar el sumun del florecimiento de una nueva dimensión de que es el ser.

Desde las Teorías del apego de Bowlby, la teoría de la mente, las primeras terapias de tercera generación de Paul Gilbert, Kristin Neft, Thubthem Jimpa, Geshe Lobsang Negi o muchos otros psicólogos e investigadores, han puesto atención y énfasis, en el tremendo valor del terapeuta, y como el empleo de una serie de diversas técnicas no garantizan en si el resultado del proceso.

Es necesario otro enfoque, un enfoque que está basado por supuesto en epigenética, neurogénesis y nuevas ventanas de oportunidad. En este módulo Perla Kaliman y Koncha Pinós te introducirán en los últimos avances de la Neurociencia cognitiva y social. En aplicaciones de amplio espectro que van desde acompañamiento a la depresión, suicidio, moribundos, trauma o vulneraciones de los derechos humanos.

Desarrollo semanal:

- Primera semana: Neurociencia emociones difíciles 1ª parte
- Segunda semana: Neurociencia emociones difíciles 2ª parte
- Tercera semana: Fundamentos de la psicoterapia de la compasión 1ª pa
- Cuarta semana: Fundamentos de la psicoterapia de la compasión 2ª parte
- Quinta semana: Neurociencia socialmente comprometida 1ª parte
- Sexta semana: Neurociencia socialmente comprometida II parte
- Séptima semana: Ética para el nuevo milenio 1ª parte
- Octava semana: Clase de integración y presentación del ejercicio práctico.

MÓDULO III

Integrando la compasión, el trauma y la resiliencia en el ámbito de los conflictos y los derechos humanos

Profesora titular: Rhonda Magee

8 semanas

Profesores asociados: Koncha Pinós, Oswaldo Javier Hernández Montes.

Contexto de aprendizaje:

En un mundo de creciente angustia y aparente disrupción, ¿Para qué puede servir la neurociencia de la compasión y la resiliencia? ¿Cómo puede ayudarnos a ver la realidad más claramente cuando nuestras acciones están motivadas por un deseo de justicia?

Aprenderemos como crear una comunidad de aprendizaje y práctica, explorando formas de traer presencia y compasión para uno mismo y para los demás a las dificultades que enfrentamos a nivel personal, interpersonal y sistémico.

Exploraremos formas de crear espacios para el trabajo inclusivo y comunitario para abordar y reparar el daño a medida que surja la necesidad. Conoceremos como se están abordando las pedagogías de la resiliencia y la compasión.

Videos y textos obligatorios:

La fuerza de la compasión. Dalai Lama

La inteligencia emocional. Daniel Goleman

Se amable contigo mismo. Kristin Neft

Compasión y no- violencia. Dalai Lama.

Ciencia de la compasión. Escritos sobre el islam y el lenguaje místico. Louis Massignon

Compasión intrépida. Dilgo Kyentse Rimpoché

La fuerza de la compasión: Daniel Goleman

Desarrollo semanal:

• Primera semana:

Pedagogía contemplativa de la compasión y la resiliencia.

La autocompasión I

• Segunda semana:

Teoría crítica de la carrera y perspectivas críticas de los derechos humanos y la compasión.

La autocompasión II

• Tercera semana:

Diversidad e inclusión.

MÓDULO IV

Compasión en situaciones difíciles

- Cuarta semana:

Humanizar la educación legal

Compasión por todos los seres

- Quinta semana:

Pedagogía sensible a la identidad

Otros tipos de compasión

- Sexta semana:

Inmigración, infancia, violencia, derechos de las minorías

Compasión en conexión con el trauma

- Octava semana: Integración del módulo y trabajo final.

La compasión es la mejor arma, integrando las prácticas en contextos ecológicos, espirituales en la sociedad global

Desarrollado por Fabrizio Didona

Profesor asociado: Koncha Pinós

Contexto de aprendizaje:

Siempre hemos estado -y seguimos estando- interconectados; por la familia, la comunidad o nuestra común humanidad. Cuanto más cambia el planeta, más vital resulta que nos percateemos de que no solo existe conexión entre unos y otros y la Tierra, sino que debemos trabajar de forma activa como seres interdependientes y, así, crear una sociedad global sana.

En este módulo se nos muestra primero cómo tomar conciencia de nuestra conectividad, para guiarnos después en cómo modificar el uso que hacemos de los recursos naturales, de forma que podamos convertirnos en agentes del cambio ético y social a escala planetaria.

La docente nos muestra en su amplio conocimiento de ciencia, biología y budismo, como los problemas sociales pueden ser abordados: la compasión hacia los animales, los árboles, y todas las especies.

Libros recomendados:

- Interconectados, Orgyen Trinly Dorje
- Un canto de amor a la Tierra, Thich Nhat Hanh
- Inteligencia en el reino vegetal, Stephano Mancuso
- Ecología profunda, Joana Marcy
- El universo en un átomo. Su Santidad Dalai Lama

Desarrollo Semanal:

- Primera semana: Neuroplasticidad, compasión y gozo en el reino vegetal.
- Segunda semana: Neuroplasticidad, compasión y gozo en el reino animal
- Tercera semana: Interconectados
- Cuarta semana: Ecología profunda
- Quinta semana: Altruismo y compasión
- Sexta semana: Bosques, junglas y espacios naturales
- Séptima Semana: Lo que sabemos del universo
- Octava semana: Integración del módulo y ejercicio de comprensión

MÓDULO V

Cuerpo, mente y conciencia

Seminario de integración transversal basado en el bienestar, el cuerpo y su relación con la mente y la conciencia.
Exploración en cada seminario a través de la danza, la conciencia corporal, el teatro y las artes contemplativas.
Profesora Titular: Nahomi Bonilla Sainz

MÓDULO VI

Neurociencia de la Compasión: GRACE, retiro con Roshi Joan Halifax.

Científico y maestra principal: Roshi Joan Halifax

Objetivos del aprendizaje:

Realizando este entrenamiento el estudiante será capaz de:

- Desarrollar las competencias de la mente
- Describir y reconocer los tres elementos clave de la compasión
- Aplicar la compasión aprendida en el cada día
- Reconocer los elementos científicos que avalan la efectividad del entrenamiento en compasión
- Describir tres fuentes de resistencia en el cultivo de la compasión
- Establecer una práctica compasiva diaria

Entrenamiento y metodología

El programa ha sido desarrollado en la Universidad de Stanford por un equipo de profesores contemplativos, psicólogos clínicos e investigadores en neurociencia.

Incluye:

- Entrenamiento de la mente
- Desarrollo de herramientas sobre cómo nos relacionamos con nosotros y los otros.
- Elecciones intencionadas sobre el pensamiento y la acción compasiva.
- Meditaciones practicas diarias para fortalecer las cualidades de amabilidad compasiva, empatía, compasión y mindfulness.
- Clase semanal, con ejercicios en parejas y grupales

Los participantes si integran la práctica conseguirán:

1. Desarrollar las competencias de la mente (compasión, empatía, altruismo, ternura, amabilidad.)
2. Conocer el funcionamiento del cerebro y de la mente.
3. Identificar la relación existente entre el bienestar psicológico y esos elementos.
4. Modificación sustancial en la forma de relacionarse con sigo mismos y con los demás.
5. Mayor capacidad de atención y anticipación ante la toma de decisiones.
6. Mayor capacidad de gestión de las situaciones de estrés, ansiedad y por tanto de sufrimiento.
7. Mayor capacidad de gestión de emociones negativas.
8. Mayor capacidad de identificación y puesta en valor de las emociones positivas y por tanto del optimismo y resiliencia.

El programa puede realizarse en sesiones presenciales con la cadencia temporal que se estipule y también en formato de sesiones magistrales + e-learning a través del campus virtual de Estudios Contemplativos.

Metodología

El programa incluye:

- Cuatro retiros en presencia
- 2 horas semanales de clase
- 2 horas quincenales de compartir profundo
- Sesiones semanales de meditación practica guiada, con experiencias didácticas únicas con los diversos expertos facultativos pioneros en el campo de cada módulo
- Clases meditativas con los grandes expertos mundiales: Roshi Joan Halifax, Richard J. Davidson, Mingyur Rimpoché
- Acompañamiento con facilitadores del proceso de la mano de la directora del Programa Koncha Pinos- Pey y su equipo.

- Presentación de 4 ejercicios de comprensión.
- Presentación de un proyecto de elaboración y aplicabilidad final.
- 4 modelos de aprendizaje adaptativos: ejercicios, practicas grupales, prácticum y seguimiento del proceso, práctica personal meditativo.

Expectativas del Programa

Se espera que los participantes al programa asistan a todos los retiros y mítines, completen todos sus deberes, y desarrollen y/o profundicen en su práctica meditativa diaria durante cada año escolar. Es imprescindible el estudio diligente contemplativo y la práctica, 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.

34 clases en vivo online a través de una plataforma de videoconferencias

Del 28 de marzo hasta el 14 de noviembre de 2019.

Todos los jueves de 19:00 a 21:00 horas de España y los jueves de 19:00 a 21:00 horas de México.

Desde marzo a diciembre se cursa semanalmente los jueves por la tarde utilizando un sistema de videoconferencias y entre clases a través de una plataforma de aprendizaje online, llamado zoom.

La asistencia es obligada, y se requiere la presencia de los participantes en vivo. Antes de entrar en la clase, el estudiante tiene que haber visto un video previo, y tener sus cuestiones a punto. Favoreciendo así, la buena dinámica grupal.

Las clases se consideran exactamente igual que si se tratase de un curso presencial, por tanto, se requiere presencia, estudio, comprensión y elaboración científica.

Teoría, practica y evidencia

Las clases son todos los jueves, y se organizan de forma que hay: meditación, teoría y evidencia clínica de lo aprendido. De esta manera los estudiantes pueden intercambiar con los demás sus puntos de vistas, leer la bibliografía y revisar sus cuestiones.

Registro de proceso contemplativo y terapéutico

Cada mes el estudiante tiene que realizar un ejercicio práctico que registra el proceso contemplativo y terapéutico. Allí cuentan su proceso de comprensión, este ejercicio se hará público, de esta forma el resto de los compañeros podrán aprender de los demás. Este es un requisito para evaluar el proceso de aprendizaje.

Este requisito es imprescindible para aspirar a la certificación.

Requisitos para la certificación

- Participar del intensivo inicial y final
- Participar de al menos 80% de las clases
- Comprometerse a practicar meditación diariamente y demostrarlo en un diario.
- No ausentarse más de tres (3) clases seguidas
- Cumplir con las entradas semanales de registro contemplativo y terapéutico
- Realizar las sesiones de mentores con el mentor asignado (1 vez por mes)
- Presentar evidencias clínicas, terapéuticas o educativas que demuestren que comprenden lo aprendido.

Aprendizaje a distancia y semipresencial

Para aquellos que viven fuera de México 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.

Durante el curso

- Mantener una práctica personal diaria de meditación durante todo el curso.
- Participar de al menos 80% de las clases.
- No ausentarse por más de dos (2) clases seguidas.
- Participación comprometida.
- Participar del intensivo inicial y final.
- Participar de al menos 80% de las clases.
- Comprometerse a practicar meditación diariamente y demostrarlo en un diario.
- No ausentarse más de tres (3) clases seguidas
- Cumplir con las entradas semanales de registro contemplativo y terapéutico.
- Realizar las sesiones de mentores con el mentor asignado (1 vez por mes).
- Presentar evidencias clínicas, terapéuticas o educativas que demuestren que comprenden lo aprendido.

Objetivos a la finalización.

Al finalizar se espera de los participantes que:

5• Estén familiarizados con la teoría, practica, 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 10 técnicas de meditación
- Familiaridad y habilidad para enseñar técnicas meditativas individual, grupal y comunitario
- Conocimiento comprensivo de los cuatro sistemas de psicología budista y meditación
- Conocimiento de las intervenciones clínicas y la investigación de los cuatro módulos del curso
- 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 de la psicoterapia contemplativa y el mundo contemporáneo
- Una detallada familiaridad en el trabajo de la neurociencia de la meditación y la psicoterapia.
- Una probada practica integrada contemplativa e interiorización de los métodos y aplicación en su vida cotidiana.

Evaluación

Cada bloque de formación se organiza en función de los siguientes elementos, en este cuadro se resumen los criterios susceptibles de ser evaluados en cada unidad.

BLOQUE DE APRENDIZAJE	REALIZADO	EVALUACIÓN (%)
Clases magistrales. Asistencia y participación	<input type="checkbox"/>	30%
Meditaciones	<input type="checkbox"/>	20%
Ejercicios significativos. Compartir en grupo	<input type="checkbox"/>	10%
Lecturas y videos	<input type="checkbox"/>	20%
Ejercicios de comprensión	<input type="checkbox"/>	20%

Criterios para la evaluación final

Acreditación de Asistencia (80% de asistencia mínima)	<input type="checkbox"/>	20%
Tutorías correspondientes	<input type="checkbox"/>	10%
Ejercicios de comprensión de cada módulo	<input type="checkbox"/>	20%
Participación en las sesiones de zoom quincenales	<input type="checkbox"/>	20%
Proyecto de intervención	<input type="checkbox"/>	30%

Para que el alumno supere la formación es imprescindible:

- Acreditar la práctica meditativa diaria de 15-20 minutos al día.
- Haber visualizado y trabajado todo el material del campus, así como haber entregado los ejercicios de comprensión
- Haber realizado el proyecto de intervención en la finalización del año.

ACERCA DE LOS PROFESORES

Joan Jiko Halifax

Nacida el 30 de julio de 1942. Académica y maestra de meditación, es una profesora, antropóloga, ecologista, activista de los derechos civiles, cuidadora de hospicio y autora de varios libros sobre budismo y espiritualidad. Actualmente se desempeña como abad y maestra guía del Centro Upaya Zen en Santa Fe, Nuevo México, una comunidad Zen Peacemaker que fundó en 1990. Halifax-roshi recibió la transmisión Dharma de Bernard Glassman y Thich Nhat Hanh, y estudió previamente con el Maestro coreano Seung Sahn. En la década de 1970, colaboró en proyectos de investigación de LSD con su ex-marido Stanislav Grof, además de otros esfuerzos de colaboración con Joseph Campbell y Alan Lomax. Es fundadora de la Fundación Ojai en California, que dirigió desde 1979 hasta 1989. Como budista socialmente comprometida, Halifax ha realizado un trabajo extenso con los moribundos a través de su Proyecto sobre el ser con muerte (que ella fundó).


Ella está en la junta directiva del Mind and Life Institute, una organización sin fines de lucro dedicada a explorar la relación de la ciencia y el budismo.

Joan Halifax nació en Hanover, New Hampshire en 1942. A la edad de cuatro años, un virus grave la hizo legalmente ciega, de la que se recuperó dos años después. En 1964 se graduó de Harriet Sophie Newcomb College en la Universidad de Tulane en Nueva Orleans, Louisiana, donde se vio atraída por el movimiento de derechos civiles estadounidense y participó en protestas contra la guerra. Halifax se mudó a la ciudad de Nueva York y comenzó a trabajar con Alan Lomax, y en 1965 estaba leyendo libros sobre budismo y aprendiendo cómo meditar. Trabajó en la Oficina de Investigación Social Aplicada en la Universidad de Columbia con Alan Lomax de 1964-1968. Luego fue a París y trabajó en el Museo del Hombre en la Sección de Películas Etnográficas. Ella recibió su Ph.D. en antropología médica y psicología y trabajó en la Facultad de Medicina de la Universidad de Miami. Ella también fue a Mali, donde estudió la tribu indígena Dogon.

Durante la década de 1970, Halifax fue a México para estudiar a los huicholes.

Halifax entró en un matrimonio relativamente efímero con Stanislav Grof en 1972. Mientras estaban juntos, los dos examinaron el uso del LSD como un mecanismo de apoyo para los que morían, publicando conjuntamente el libro *The Human Encounter With Death* en 1977. El libro analiza varios incidentes de "renacimiento" que son bastante similares a los informes periódicos de experiencias cercanas a la muerte.

En 1979, Halifax fundó la Fundación Ojai, un centro educativo e interreligioso. En 1990, Halifax fundó el Centro Upaya Zen ubicado en Santa Fe, Nuevo México. El centro ofrece capacitación Zen, además de varios cursos y retiros sobre temas como el budismo comprometido y el cuidado de los moribundos. Mientras se procede de una manera orgánica e incremental, integrando las estructuras existentes en la Upaya campus, la visión de Joan para su forma actual ha sido integral, se basa en su profundo conocimiento de la consonancia de la mente y las expresiones espaciales. Considera nuestra condición de interrelación e interdependencia (vínculos con antepasados y



usos tradicionales de la tierra, ciclos naturales y recursos, colocando sitios dentro de la topografía local de la montaña y el río, la interdependencia de los espacios exteriores e interiores, y las relaciones con la comunidad misma) en las elecciones de diseño que ha realizado.

Cuidar la administración de la tierra y sus recursos ha sido un factor constante en el desarrollo del sitio.

Como ya se ha notado, Joan Halifax ha realizado un extenso trabajo con la muerte a lo largo de su carrera. El profesor Christopher S. Queen escribe, en el libro *Westward Dharma* (editado por Charles S. Prebish y Martin Baumann), "Ella enseña las técnicas de 'estar con la muerte y la muerte' a una clase de pacientes terminales, doctores, enfermeras, amantes, familia y amigos. Habla con calma, con autoridad. En una cultura donde la muerte es un enemigo que debe ser ignorado, negado y escondido, Joan toca físicamente a los moribundos. Ella los abraza, los escucha, los consuela, los calma., y alivia su sufrimiento por cualquier medio posible. Ella comparte sus pensamientos y miedos, ella siente sus últimos alientos temblorosos, sosteniéndolos en sus brazos. Viaja fácilmente de la iglesia a la sinagoga, hospicio al hospital, dispensando técnicas y entrenamiento nacidos de tradiciones budistas y creencias de una manera cultural y espiritualmente flexible".

En marzo de 2011, fue nombrada distinguida investigadora visitante en el John W. Kluge Center, Biblioteca del Congreso.

Richard J. Davidson.


Nacido el 12 de diciembre de 1951. Neurocientífico, académico y director científico del diplomado. Es profesor de psicología y psiquiatría en la Universidad de Wisconsin-Madison, así como fundador y presidente del Center for Healthy Minds.

Nacido en Brooklyn, Richard "Richie" Davidson asistió a Midwood High School. Mientras estuvo allí, entre 1968 y 1971, trabajó como asistente de investigación de verano en el laboratorio del sueño en el cercano Centro Médico Maimónides, limpiando electrodos que habían sido fijados al cuerpo de los sujetos para estudios del sueño.

Davidson obtuvo su Licenciatura en Psicología de NYU (Heights) en 1972. Optó por estudiar en la Universidad de Harvard para trabajar con Daniel Goleman y Gary Schwartz y obtuvo su Doctor en Filosofía de la Personalidad, Psicopatología y Psicofisiología allí en 1976. En Harvard, Davidson fue mentor de David C. McClelland y también fue influenciado por Norman Geschwind y Walle JH Nauta.

En 1976, Davidson ocupó un puesto docente en la Universidad Estatal de Nueva York en Purchase donde posteriormente ocupó varios puestos, incluidas consultorías de investigación en el Departamento de Pediatría, Laboratorio Infantil, Hospital Roosevelt, Nueva York y el Laboratorio de Neurociencias, Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, NIH.

En 1984 se unió a la Facultad de la Universidad de Wisconsin en Madison donde ha permaneci-



do desde entonces. Anteriormente se desempeñó como director del Laboratorio de Neurociencia Afectiva y del Laboratorio de Waisman para Brain Imaging and Behavior. Es fundador y director del Center for Healthy Minds.

La investigación de Davidson se centra ampliamente en las bases neuronales de la emoción y el estilo emocional, así como en métodos para promover el florecimiento humano, incluida la meditación y las prácticas contemplativas relacionadas. Sus estudios se han centrado en las personas a lo largo de la vida, desde el nacimiento hasta la vejez. Además, ha llevado a cabo estudios con personas con trastornos emocionales como el estado de ánimo y los trastornos de ansiedad y el autismo, así como con profesionales expertos en meditación con decenas de miles de horas de experiencia. Su investigación utiliza una amplia gama de métodos que incluyen diferentes variedades de resonancia magnética, tomografía por emisión de positrones, electroencefalografía y modernos métodos genéticos y epigenéticos.

Richard Davidson está popularizando la idea de que, basándose en lo que se sabe sobre la plasticidad del cerebro, uno puede aprender la felicidad y la compasión como habilidades, del mismo modo que uno aprende a tocar un instrumento musical o a entrenar en el golf o el tenis. La felicidad, como cualquier habilidad, requiere práctica y tiempo, pero como uno sabe que el cerebro está diseñado para cambiar en respuesta al entrenamiento mental, es posible entrenar una mente para ser feliz.

Davidson aboga por un diagnóstico de depresión clínica con la ayuda de un estilo emocional. Él describe el estilo emocional como un conjunto de continuos donde algunas personas caen en un extremo del continuo mientras que otras caen en algún lugar en el medio. La depresión clínica se manifiesta como extremos en las dimensiones de perspectiva y resiliencia, donde los afectados tienen una perspectiva más negativa y son más lentos para recuperarse de la adversidad.

Richard Davidson y sus colaboradores han utilizado monos Rhesus como modelos de neurofisiología humana y respuesta emocional desde 1992 cuando él y sus colegas investigadores de UW-Madison Ned H. Kalin y Steven E. Shelton publicaron "Efectos laterales del diazepam en las asimetrías eléctricas del cerebro frontal en monos Rhesus."

En 2004, el mismo grupo publicó más resultados sobre el papel del núcleo central de la amígdala en la mediación del miedo y la ansiedad en el primate. En 2007, los doctores Kalin, Shelton y Davidson informaron que las lesiones experimentales de la corteza orbitofrontal de los monos Rhesus adolescentes provocaron una "disminución significativa de la congelación inducida por amenazas y una disminución de las respuestas temerosas a una serpiente".

El trabajo del Dr. Davidson con sujetos humanos ha atraído la atención de la prensa científica y popular, y ha sido cubierto por Scientific American y The New York Times.

Investigación con el Dalai Lama

Davidson ha sido un viejo amigo del XIV Dalai Lama, y parte de su trabajo incluye investigaciones sobre el cerebro en lo que se refiere a la meditación. Davidson ha mantenido durante mucho tiempo su propia práctica diaria de meditación, y continúa comunicándose regularmente con el Dalai Lama.

Premios y honores

En 2000, Davidson recibió el Premio a la Contribución Científica Distinguida (Distinguished Scientific Contribution Award), por su trayectoria en la American Psychological Association.

La revista Time nombró al Dr. Davidson una de las 100 personas más influyentes del mundo en un número de 2006.

Práctica de meditación personal

La práctica de Davidson ha cambiado considerablemente a lo largo de los años. En los últimos años practica en la tradición budista tibetana, incluida la postración a las enseñanzas, y meditar "no principalmente para mi beneficio, sino para el beneficio de los demás".

Publicaciones

Davidson ha publicado muchos artículos, artículos de capítulos y editado 13 libros. En 2001 fue el coeditor fundador, junto con Klaus Scherer, de la revista Emotion de la American Psychological Association.

Davidson se encuentra actualmente en el Consejo Editorial de la revista Greater Good, publicado por el Greater Good Science Center de la Universidad de California en Berkeley. Las contribuciones del Dr. Davidson incluyen la interpretación de la investigación científica sobre las raíces de la compasión, el altruismo y las relaciones humanas pacíficas.

Su libro más reciente, "Altered Traits: Science revela cómo la meditación cambia tu mente, cerebro y cuerpo", fue escrito en colaboración con un amigo y colega, Daniel Goleman, y fue lanzado en septiembre de 2017.

Escribió un bestseller del New York Times (con Sharon Begley) titulado La vida emocional de tu cerebro, publicado por Penguin en marzo de 2012.

Una película documental sobre el trabajo de Davidson llamada "Free The Mind", dirigida por Phie Ambo, fue lanzada en 2012.

Publicaciones seleccionadas

- Davidson, R.; Lutz, A. (2008). "Cerebro de Buda: neuroplasticidad y meditación [en primer plano]" . IEEE Signal Processing Magazine. 25 (1): 176-174. Bibcode : 2008ISPM ... 25..176D . Doi: 10.1109 / MSP.2008.4431873 . PMC 2944261. PMID 20871742 .

- Kern, S.; Oakes, TR; Stone, CK; McAuliff, EM; Kirschbaum, C.; Davidson, RJ (2008). "Los cambios metabólicos de la glucosa en la corteza prefrontal están asociados con la respuesta del eje HPA a un factor estresante psicosocial" . Psiconeuroendocrinología. 33 (4): 517-529. Doi: 10.1016 / j.psyneuen.2008.01.010 . PMC 2601562. PMID 18337016.

- Lutz, A.; Brefczynski-Lewis, J.; Johnstone, T.; Davidson, RJ (2008). Baune, Bernhard, ed. "Regulación del circuito neuronal de la emoción por la meditación de la compasión: efectos de la experiencia meditativa". PLoS ONE. 3 (3): e1897. Bibcode : 2008PLoS ... 3.1897L . Doi: 10.1371 / journal.pone.0001897 . PMC 2267490 . PMID 18365029 .

- Lutz, A.; Slagter, HA; Dunne, JD; Davidson, RJ (2008). "Regulación de atención y monitoreo en meditación" . Tendencias en Ciencias Cognitivas. 12 (4): 163 - 169. Doi : 10.1016 / j.tics.2008.01.005 . PMC 2693206. PMID 18329323.

- Slagter, HA; Lutz, A.; Greischar, LL; Francis, AD; Nieuwenhuis, S.; Davis, JM; Davidson, RJ (2007). "El

entrenamiento mental afecta la distribución de recursos cerebrales limitados". PLoS Biology. 5 (6): e138. Doi: 10.1371 / journal.pbio.0050138 . PMC 1865565. PMID 17488185 .

- Davidson, RJ (2004). "Bienestar y estilo afectivo: sustratos neuronales y correlatos bioconductuales" . Transacciones filosóficas de la Royal Society B: Ciencias Biológicas. 359 (1449): 1395-1411. Doi : 10.1098 / rstb.2004.1510 . PMC 1693421. PMID 15347531 .

- Davidson, RJ; Kabat-Zinn, J.; Schumacher, J.; Rosenkranz, M.; Muller, D.; Santorelli, S.; Urbanowski, F.; Harrington, A.; Bonus, K.; Sheridan, JF (2003). "Alteraciones en el cerebro y la función inmune producida por la meditación de atención plena". Medicina Psicosomática. 65 (4): 564-570. Doi: 10.1097 / 01.PSY.0000077505.67574.E3 . PMID 12883106 .

Libros

- Goleman, Daniel ; Davidson, Richard J., Eds. (1 de enero de 1979). Conciencia, Cerebro, Estados de Conciencia y Realidades Alternas. pág. 228. ISBN978-0-89197-648-6 .

- Fox, Nathan A .; Davidson, Richard J., Eds. (1 de abril de 1984). Psicobiología del desarrollo afectivo. Prensa de psicología . pág. 424. ISBN 978-0-89859-269-6 .

- Ekman, Paul ; Davidson, Richard J., Eds. (22 de diciembre de 1994). La naturaleza de la emoción: preguntas fundamentales. Nueva York : Oxford University Press . pág. 512. ISBN 978-0-19-508944-8.

- Davidson, Richard J., Ed. (15 de julio de 2000). Ansiedad, Depresión y Emoción. Nueva York: Oxford University Press. pág. 306. ISBN 978-0-19-513358-5.

- Davidson, Richard J; Harrington, Anne , Eds. (6 de diciembre de 2001). Visiones de compasión: los científicos occidentales y los budistas tibetanos examinan la naturaleza humana. Nueva York : Oxford University Press. pág. 288. ISBN 978-0-19-513043-0.

- Hugdahl, Kenneth; Davidson, Richard J., Eds. (13 de diciembre de 2002). El Cerebro Asimétrico. Cambridge, MA: The MIT Press. pág. 732. ISBN 978-0-262-08309-6.

- Davidson, Richard J; Begley, Sharon (24 de diciembre de 2012). La vida emocional de tu cerebro: cómo sus patrones únicos afectan la forma en que piensas, sientes y vives, y cómo puedes cambiarlos. Londres: libros de pingüinos. pág. 304. ISBN 978-0452298880.

Mingyur Rinpoche

Maestro de meditación, fundador de Tergar International y profesor colaborador especial.

Yongey Mingyur Rinpoche nació en 1975 en una pequeña aldea de los Himalayas cerca de la frontera entre Nepal y el Tíbet. Como hijo del renombrado maestro de meditación Tulku Ugyen Rinpoche, Mingyur Rinpoche estuvo sumergido en una vida contemplativa desde muy pequeño y a menudo se escapaba para meditar en las cuevas que rodeaban su aldea. Sin embargo, en esos tempranos años de su infancia sufría agotadores ataques de pánico que menguaban su capacidad para interactuar con otros y para disfrutar de los ambientes idílicos que lo rodeaban.

A los nueve años, Rinpoche se fue con su padre para estudiar meditación en Nagi Gonpa, una pequeña ermita en las praderas del Valle de Katmandú. Durante casi tres años, Tulku Ugyen, se lo llevó para experimentar profundamente las prácticas budistas de Mahamudra y de Dzogchen, enseñanzas típicamente consideradas ultrasecretas e impartidas sólo a meditadores avanzados. Durante este lapso, su padre le dictó enseñanzas concisas a su joven hijo y luego lo mandó a meditar hasta que hubiese logrado una experiencia



directa de las enseñanzas.

Cuando tenía once años, Mingyur Rinpoche fue llamado al monasterio de Sherab Ling al norte de la India, la sede de Tai Situ Rinpoche y uno de los más importantes monasterios del linaje Kagyu. Mientras estuvo ahí, estudió las enseñanzas que habían llegado al Tíbet gracias al gran traductor Marpa, así como los rituales del linaje de Karma Kagyu, con el maestro de retiro del monasterio, Lama Tsultrim. Fue formalmente reconocido como la séptima encarnación de Yongey Mingyur Rinpoche por Tai Situ Rinpoche cuando tenía doce años.

Retiro de tres años

Cuando Mingyur Rinpoche cumplió trece años, le suplicó a su padre y a Tai Situ Rinpoche que le otorgaran el permiso especial de entrar al tradicional retiro de tres años que estaba por iniciar en el monasterio de Sherab Ling. Era muy inusual que alguien tan joven hiciera semejante solicitud, pero ambos aceptaron y Mingyur empezó pronto su retiro bajo la instrucción de Saljey Rinpoche, un instruido y experimentado maestro de meditación que había pasado la mitad de su vida en estricto retiro.

Durante los siguientes tres años, Mingyur Rinpoche practicó las enseñanzas preliminares que preparan al meditador para una práctica contemplativa avanzada: la etapa de desarrollo, que usa la visualización y sonidos sagrados para transformar el proceso de la percepción ordinaria; la etapa final, en la que se trabaja con las energías sutiles del cuerpo; y el Mahamudra, un tipo de práctica que permite al meditador experimentar directamente la claridad luminosa de la verdadera naturaleza de la mente. La gran diligencia que mostró Mingyur Rinpoche durante el retiro, derivó en un extraordinario nivel de maestría sobre la mente y las emociones.

Empezó pronto su retiro bajo la instrucción de Saljey Rinpoche, un instruido y experimentado maestro de meditación que había pasado la mitad de su vida en estricto retiro.

Durante los siguientes tres años, Mingyur Rinpoche practicó las enseñanzas preliminares que preparan al meditador para una práctica contemplativa avanzada: la etapa de desarrollo, que usa la visualización y sonidos sagrados para transformar el proceso de la percepción ordinaria; la etapa final, en la que se trabaja con las energías sutiles del cuerpo; y el Mahamudra, un tipo de práctica que permite al meditador experimentar directamente la claridad luminosa de la verdadera naturaleza de la mente. La gran diligencia que mostró Mingyur Rinpoche durante el retiro, derivó en un extraordinario nivel de maestría sobre la mente y las emociones. Para este momento, ya había superado completamente los ataques de pánico que lo aquejaban de niño, al descubrir de primera mano, cómo la meditación puede ser usada para lidiar con problemas emocionales.

Cuando Yongey Mingyur Rinpoche completó su retiro de tres años, su querido maestro Saljey Rinpoche falleció, dejando vacante un cargo clave en el monasterio de Sherab Ling. Para reemplazarlo, Tai Situ Rinpoche designó a Yongey Mingyur Rinpoche como el siguiente maestro de retiro del monasterio, haciéndolo responsable de guiar a experimentados monjes y monjas a través de las complejidades de la práctica de la meditación budista en el retiro de tres años posterior. El joven Mingyur Rinpoche de diecisiete años fue uno de los lamas más jóvenes en tener este cargo.

Supervisión del monasterio de Sherab Ling

Mingyur Rinpoche continuó recibiendo importantes conocimientos de su padre y de Khenchen Thrangu, un importante Lama Kagyu. Cuando tenía diecinueve años, ingresó a la Academia Monástica



de Dzongsar, donde, bajo la tutela del renombrado Khenpo Kunga Wangchuck, estudió los temas primarios de la tradición académica budista, incluyendo filosofía de la escuela Madhyamika o del Camino del Medio y lógica budista.

Cuando tenía veinte años, fue designado por Tai Situ Rinpoche como el abad de Sherab Ling. En su nueva labor, su participación fue fundamental para el establecimiento de una nueva academia monástica, donde trabajó como profesor asistente mientras se hacía cargo simultáneamente de sus deberes como maestro de retiro en los retiros de tres años. Durante este periodo, que duró hasta sus veinticinco años, Rinpoche frecuentemente hacía retiros de uno a tres meses, mientras continuaba supervisando las actividades en el monasterio de Sherab Ling.

Cuando tenía veintitrés años, Tai Situ Rinpoche lo invistió en su totalidad como monje budista.

Enseñanzas importantes

Durante este periodo, Mingyur Rinpoche recibió importantes transmisiones de Dzogchen del gran Nyoshul Khen Rinpoche, un reconocido maestro de la escuela Nyingma del budismo tibetano. En un total de cien días, repartidos a lo largo de varios años, este gran maestro de meditación transmitió el "linaje oral" del Corazón Esencial de la Gran Perfección. Estas enseñanzas de trekchö y tögal del linaje Dzogchen son en extremo secretos y sólo pueden ser transmitidos a una persona a la vez. Muy parecida a la forma en que había estudiado con su padre años antes, Mingyur Rinpoche recibió una instrucción concisa de meditación y regresó por más enseñanzas sólo cuando ya había experimentado de manera directa lo aprendido. Esta peculiar forma de enseñanza se denomina "guía experiencial".

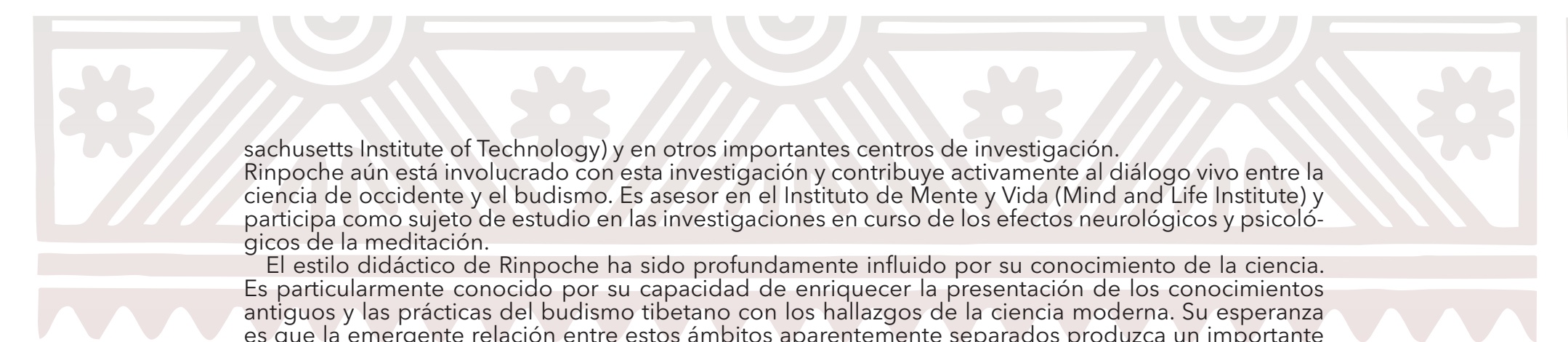
En los años sucesivos, Mingyur Rinpoche continuó estudiando los cinco temas propios de la tradición budista (Madhyamaka, Prajnaparamita, Abhidharma, Pramana y Vinaya), junto con otros temas importantes. También continuó perfeccionando su realización meditativa a través de la práctica diaria y de retiros solitarios periódicos.

Actualmente, Mingyur Rinpoche continúa su propio estudio y meditación. Más recientemente, obtuvo enseñanzas importantes de Dzogchen por parte de Kyabjé Trulshik Rinpoche, incluyendo las Enseñanzas Transmitidas de la Escuela Nyingma (Nyingma Kama) y la Cuádruple Esencia del Corazón (Nyingtik Yabshi).

También participó en las transmisiones del Tesoro de los preciosos tesoros de Jamgon Kongtrul (Rinchen Terdzö) y el Tesoro de instrucciones (Damngak Dzö), que tuvieron lugar en el monasterio de Sherab Ling.

Budismo y ciencia

Además de su extenso bagaje en meditación y filosofía budista, Mingyur Rinpoche siempre ha tenido interés en la psicología, la física y la neurología. A una edad temprana, empezó una serie de discusiones informales con el renombrado neurocientífico Francisco Varela, quien fue a Nepal a aprender meditación con el padre de Mingyur, Tulku Ugyen Rinpoche. Muchos años después, en el 2002, Mingyur Rinpoche y un grupo de otros meditadores experimentados fueron invitados al Laboratorio Waisman de Escaneo y Comportamiento Cerebral en la Universidad de Wisconsin por petición de Su Santidad el Dalai Lama. En ese lugar, Richard Davidson, Antoine Lutz y otros científicos examinaron los efectos de la meditación en los cerebros de meditadores avanzados. Los resultados de esta investigación innovadora fueron reportados en muchas de las publicaciones más leídas de todo el mundo, incluyendo National Geographic y Time. Investigaciones sucesivas se llevaron a cabo en la Universidad de Harvard, en el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT-Mas-



sachusetts Institute of Technology) y en otros importantes centros de investigación. Rinpoche aún está involucrado con esta investigación y contribuye activamente al diálogo vivo entre la ciencia de occidente y el budismo. Es asesor en el Instituto de Mente y Vida (Mind and Life Institute) y participa como sujeto de estudio en las investigaciones en curso de los efectos neurológicos y psicológicos de la meditación.

El estilo didáctico de Rinpoche ha sido profundamente influido por su conocimiento de la ciencia. Es particularmente conocido por su capacidad de enriquecer la presentación de los conocimientos antiguos y las prácticas del budismo tibetano con los hallazgos de la ciencia moderna. Su esperanza es que la emergente relación entre estos ámbitos aparentemente separados produzca un importante entendimiento que nos ayude a alcanzar todo nuestro potencial como seres humanos.

Actividades

Además de sus responsabilidades en el monasterio de Sherab Ling, Mingyur Rinpoche es el abad del monasterio Tergar Osel Ling en Katmandú, Nepal y del monasterio Tergar Rigzin Khachö Targyé Ling en Bodhgaya, India. También enseña con regularidad en países de Europa, América y Asia, donde encabeza un número creciente de centros de meditación Tergar y grupos de práctica.

Rinpoche es un autor aclamado internacionalmente. Su primer libro *La alegría de vivir: El secreto y la ciencia de la felicidad* (The Joy of Cuarto de estar: Unlocking the Secret and the Science of Happiness), debutó en la lista de los mejor vendidos del periódico New York Times y ha sido traducido a más de veinte idiomas. Su segundo libro, *La Dicha de la Sabiduría: Abrazar el Cambio y Encontrar la Libertad* (Joyful Wisdom. Embracing Change and Finding Freedom), explora cómo las emociones difíciles y las situaciones desafiantes de la vida cotidiana pueden ser peldaños para descubrir la dicha y la libertad. *Transformando la confusión en claridad: una guía a las prácticas fundacionales del budismo tibetano* ofrece instrucciones detalladas y consejos inspiradores para aquellos que se embarcan sinceramente en el camino del budismo tibetano. El libro más reciente de Mingyur Rinpoche es un libro infantil ilustrado titulado *Ziji: El perrito que aprendió a meditar* (Ziji: The Puppy that Learned to Meditate).

Una de las pasiones más grandes de Mingyur Rinpoche es llevar la práctica de la meditación a personas de cualquier ámbito. Trabaja con profesionales de una amplia gama de disciplinas para adaptar sus retiros de la *Alegría de Vivir* (The Joy of Cuarto de estar) y poder usarlos en distintos contextos incluyendo hospitales, escuelas, cárceles y entrenamiento de líderes. Como parte de este esfuerzo, desarrolla programas para entrenar facilitadores e instructores para enseñar la práctica de la meditación en estos diversos contextos.

A principios de junio de 2011, Mingyur Rinpoche dejó su monasterio en Bodhgaya, la India, y comenzó un "retiro errante" a través de los Himalayas y las planicies de la India que duró cuatro años y medio. Cuando no está en los monasterios bajo su cargo en la India y Nepal, Rinpoche dedica su tiempo cada año a viajar y enseñar alrededor del mundo.



Enlaces relacionados

El monasterio de Sherab Ling
Khenchen Thrangu Rinpoche
Academia monástica de Dzongsar
Khenpo Kunga Wangchuk
Nyoshul Khen Rinpoche
Kyabjé Trulshik Rinpoche

Francisco Varela

Laboratorio Waisman de Escaneo y Comportamiento Cerebral de la

Universidad de Wisconsin

Richard Davidson

Antoine Lutz

National Geographic

Time

Instituto de la mente y la vida

Libros fundamentales:

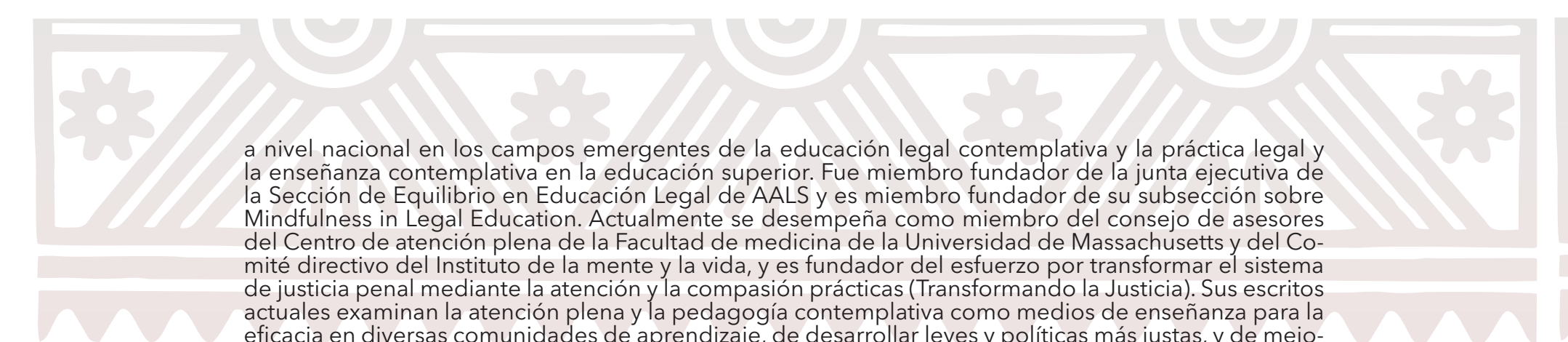
La alegría de vivir, transformar la confusión en realidad

Rhonda V. Magee

Decana de derecho, profesora asociada y maestra de meditación.

Es profesora de intervenciones de reducción del estrés basadas en la conciencia plena para abogados, estudiantes de derecho y para minimizar el sesgo basado en la identidad social. Profesora de tiempo completo de la Universidad de San Francisco desde 1998 y profesora titular desde 2004, fue nombrada investigadora del círculo de decano, codirectora del Centro de excelencia docente de la universidad y co-facilitadora de la ignaciana Programa de desarrollo de la facultad del Foro de Facultad. Ella enseña Torts; Raza, ley y política; y cursos en Derecho Contemplativo y Consciente y Práctica Jurídica. Ella es una facilitadora entrenada y altamente capacitada, con énfasis en comunicación consciente, capacitada a través de programas en el Instituto de Capacitación de Maestros Oasis de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts y el Programa de Capacitación de Facilitadores de la Escuela de Posgrado de Stanford.

El Profesor Magee recientemente se desempeñó como profesor visitante en el Centro para el Estudio de Derecho y Sociedad, profesor visitante de derecho en la Universidad de California, Facultad de Derecho de Berkeley, y miembro principal de la Iniciativa de Berkeley para la Atención y la Ley. Ha publicado en revistas académicas como Virginia Law Review y Alabama Law Review; y en los medios, incluyendo el San Francisco Chronicle y Mindful Magazine. Su escritura y enseñanza están inspiradas en un compromiso con la educación para una resolución efectiva de problemas y un liderazgo basado en la presencia en un mundo diverso y en constante cambio, y para humanizar la educación legal. El profesor Magee es autor de numerosos artículos sobre la atención plena en la educación jurídica, incluido "¿Educar a los abogados para meditar?" 79 UMKC L. Rev. 535 (Artículo principal, 2011), y "El camino de la visión del color: entender la raza y la ley de manera efectiva utilizando las prácticas de ColorInsight basadas en la atención plena" Georgetown J. of Mod. Crit. Perspectivas de carrera (próximamente, 2016). Es una líder de pensamiento y práctica reconocida



a nivel nacional en los campos emergentes de la educación legal contemplativa y la práctica legal y la enseñanza contemplativa en la educación superior. Fue miembro fundador de la junta ejecutiva de la Sección de Equilibrio en Educación Legal de AALS y es miembro fundador de su subsección sobre Mindfulness in Legal Education. Actualmente se desempeña como miembro del consejo de asesores del Centro de atención plena de la Facultad de medicina de la Universidad de Massachusetts y del Comité directivo del Instituto de la mente y la vida, y es fundador del esfuerzo por transformar el sistema de justicia penal mediante la atención y la compasión prácticas (Transformando la Justicia). Sus escritos actuales examinan la atención plena y la pedagogía contemplativa como medios de enseñanza para la eficacia en diversas comunidades de aprendizaje, de desarrollar leyes y políticas más justas, y de mejorar las colaboraciones para un cambio transformador hacia un mundo más equitativo.

Perla Kaliman, neurocientífica y meditadora

Posee un doctorado en Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires (Argentina), especializada en las relaciones entre la estructura y la función de la proteína. Fue becaria postdoctoral en la Facultad de Medicina de la Universidad de Niza (Francia), en la Facultad de Biología de la Universidad de Barcelona (España) y profesora visitante en la Facultad de Medicina de la Universidad de California en San Diego, donde su trabajo se centró en señalización celular, diferenciación y metabolismo. Entre 2001 y 2014, fue Investigadora Asociada Científica de la Universidad de Barcelona, Instituto de Investigación Biomédica August Pi i Sunyer (IDIBAPS) y del Instituto de Investigación Biomédica de Barcelona (IIBB-CSIC) en España, donde dirigió estudios sobre el efecto de la nutrición y el estrés en la fisiopatología molecular de la distrofia miotónica y el impacto epigenético del ejercicio físico sobre el envejecimiento y la neurodegeneración. Actualmente, el Dr. Kaliman es Investigador Asociado en el Centro UC Davis para Mente y Cerebro, colaborando en los estudios Shamatha Project y Spirit Rock, y como Profesor Consultor en la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). Ella se desempeña como asesora científica de varias compañías y fundaciones.

Enfoque de la investigación


La Dra. Kaliman desarrolla su investigación científica actual en áreas de envejecimiento y estilos de vida saludables, estudiando el efecto de las intervenciones conductuales, como la nutrición y la meditación, sobre la regulación epigenética de la inflamación y otros procesos implicados en la mayoría de las enfermedades crónicas.

Koncha Pinós-Pey

Directora académica y meditadora.

International Politics in Central Asia (women and ethnic minorities) Master in Islam and Islamic Culture at Toledo's University (Spain). Graduated in Neuropsychology at Torino's University (Italy). Master's in clinical Interventions at that University (suicide and deep depression in teenagers). Master in Multiple Intelligences in early age at Harvard University (Multiple Intelligences Institute (USA). Neuroscience of Compassion and Altruism at Stanford University (USA)

Has worked for more than 20 years in International Organizations service (European Union, European



Social Fund, UNIFEM in the peace politics, cooperation and conflict resolution areas. Her most prominent cases in the peace area have been: Reagan and Govachov, Yaser Arafat-Iztazk Rabi, Korea, Tibet, Birmania or Sri Lanka, peace meetings. Has been distinguished as human rights and politics relator in countries like Afganistan, Sahara, Iraq, Palestine, Israel in refugees, women and children human rights protection area. Has been a teacher in many Universities (Barcelona, Girona, Tarragona, Madrid), invited teacher and researcher in neuroscience, intelligences, and social application and intervention areas. Director and founder of two Masters in the Camilo Jose Cela University in Madrid (neuropsychology applied to the childhood and adolescence). Director of Nalanda Contemplative Psychotherapy Master in Europe. She teaches in many institutions and organizations in the health and well-being areas, and in psychiatry (hospitals, public and private health). Writer of numerous articles and books in politics, multiple intelligences and neuropsychology applied to the diversity.

From 2010 her work has been directed to the use of the social cognitive neuroscience as a politic action and transformation instrument. Researched in the intelligence and talent area as a transformative element in the societies with individuals with neurodiversity who are in a social exclusion risk. Founder of Estudios Contemplativos (organization oriented to the development of neuroscience in different areas) and director of Healthy Minds in Europe and Middle-East. Promoting how the people well-being in organizations and in the different countries can produce not only more happiness, but less poverty, less conflict and more mental and psychic health.

Maya Sepulchre

Maya nació y creció en Bélgica. En 2006, mientras trabajaba para una ONG en Katmandú, se encontró con el budismo y la meditación. Durante un año, tomó enseñanzas en Nepal y en la India con varios maestros. En diciembre de 2007, conoce a Mingyur Rinpoche desde entonces, estuvo siguiendo y practicando las enseñanzas de Mingyur Rinpoche y en 2009 empezó a coordinar junto con su esposo Tergar México en Puebla. Estuvo también siguiendo el programa de 6 años de meditación Mahamudra con Tai Situ Rinpoche en India. Actualmente Maya es Production Manager y coordinadora de traducción internacional en Tergar Internacional.

Isboset Amador

Isboset conoció el budismo en 2004 cuando decidió emprender un viaje espiritual a la India. Se quedó allí por más de 3 años y estudió bajo la guía de varios maestros del Budismo Tibetano. En 2006 conoce a Mingyur Rinpoche y empezó a practicar bajo su guía. De 2006 a 2009 dedicó gran parte de su tiempo a estudiar y a practicar la meditación. En 2009 empezó a coordinar Tergar en México con su esposa. Siguió el programa de 6 años de Mahamudra con Tai Situ Rinpoche en India. Isboset es ingeniero en electrónica, pero también tiene una maestría en negocios y en gerencia en proyectos de construcción. Actualmente es Director de Tecnología en Tergar Internacional.

Eve Ekman

Ph.D., MSW, es la directora de capacitación del Greater Good Science Center. Ella es una científica y contemplativa de la UC Berkeley y UCSF capacitada en los campos de la conciencia emocional y la prevención del agotamiento. Sus entrenamientos llevan la ciencia de la felicidad, la resiliencia, la compasión, la atención plena y la conciencia emocional a individuos y organizaciones de todo el mundo. Los escritos del Dr. Ekman sobre empatía, agotamiento y compasión han aparecido en revistas, revistas y libros revisados por pares.

Fabrizio Didonna

Es licenciado en Psicología y especialista en psicoterapia cognitivo-conductual. Sus principales áreas de interés tratan el trastorno obsesivo-compulsivo, los trastornos del estado de ánimo y Mindfulness. Ha participado como conferenciante en numerosos congresos en Italia y en el extranjero, habiendo publicado diversos artículos científicos en libros y revistas nacionales e internacionales. Trabaja para el Servicio de Trastornos de Personalidad, donde realiza psicoterapia individual y dirige grupos de Mindfulness y grupos de Terapia Cognitiva con pacientes afectados de depresión, trastornos de ansiedad o trastorno límite de personalidad. Es Vicepresidente del AIDOC: Asociación Italiana Trastorno Obsesivo-Compulsivo. Además dirige en Italia y en el extranjero cursos de meditación basados en Mindfulness dirigidos a psicólogos, psiquiatras y profesionales de la salud mental.

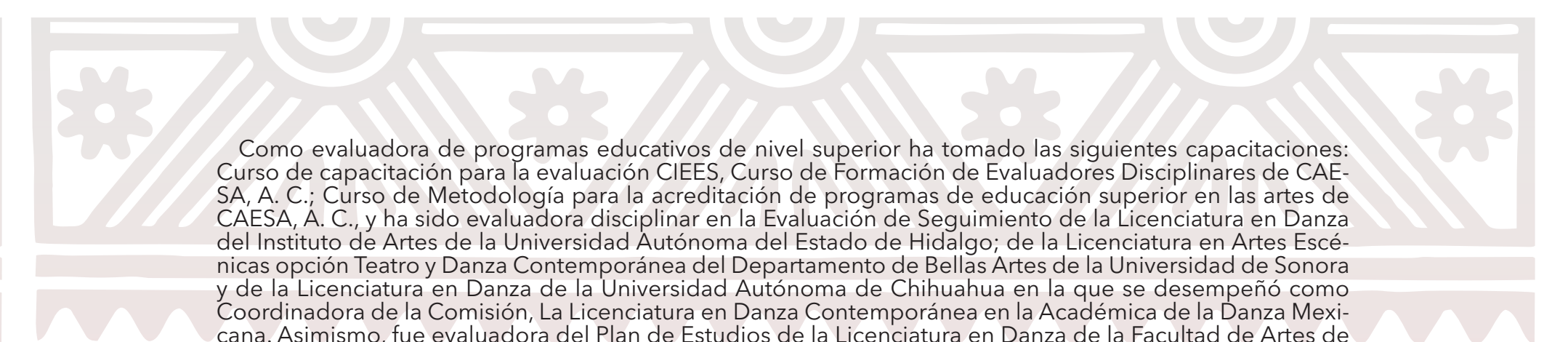
Nahomi Bonilla Sainz

Dentro la actualización y mejoramiento profesional ha tomado cursos y talleres con maestros como Leticia Alvarado, Jaime Blanc, Jesús Romero, Victoria Camero, Linn Wimer, Bill de Young, Anita González, Rossana Filomarino, Arturo Garrido, Luis Fandiño, Xavier Francis, Caridad Martínez, Mariana Laufer, Gillberte Meunier, Rogelio López, Susana Benavides, Regina Balanguer, Joaquín Banegas, Tulio de la Rosa, David Howard, Héctor Hernández Sosa, Ana González Portela, Carlos Ocampo, Lutz Förster, Álvaro Restrepo, Christine Dakin, Noé Capistran García, Sherwood Chen, Take-teru Kudo entre otros

Como bailarina ha participado en eventos nacionales e internacionales como el Curso Práctico Internacional de la Escuela Cubana de Ballet, Curso Nacional de Escenotécnica en Colima, Festival Internacional de Danza en San Luis Potosí, Curso Nacional de Verano de Danza Clásica en Monterrey N. L.,

En sus más de 20 años de experiencia como bailarina ha formado parte del Grupo "MODULO Danza Contemporánea"; "El grupo de los seis"; "FRAGMENTOS"; "INTERFASCE", asimismo, bailó en "México Mágico" en Cancún, Quintana Roo y en "Sueño de una Noche de Verano" con la Orquesta Sinfónica del ISMEV y La Compañía de Teatro de SEV.

Dentro de sus casi 30 años de experiencia docente creó el Centro de Iniciación a la Danza, proyecto del Departamento de Educación Física de la SEV; fue Asesora Técnica de Expresión Corporal en la Subjefatura de Proyectos Académicos del Departamento Técnico de Educación Preescolar; Profesora de Enseñanzas Musicales Elementales para Jardín de Niños, colaboró con la Escuela de Danza del Instituto Cultural de Aguascalientes, Licenciada en Educación Preescolar y se ha desempeñado en diferentes funciones académicas dentro la Facultad de Danza de la Universidad Veracruzana, de la que actualmente es directora.



Como evaluadora de programas educativos de nivel superior ha tomado las siguientes capacitaciones: Curso de capacitación para la evaluación CIEES, Curso de Formación de Evaluadores Disciplinarios de CAESA, A. C.; Curso de Metodología para la acreditación de programas de educación superior en las artes de CAESA, A. C., y ha sido evaluadora disciplinar en la Evaluación de Seguimiento de la Licenciatura en Danza del Instituto de Artes de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo; de la Licenciatura en Artes Escénicas opción Teatro y Danza Contemporánea del Departamento de Bellas Artes de la Universidad de Sonora y de la Licenciatura en Danza de la Universidad Autónoma de Chihuahua en la que se desempeñó como Coordinadora de la Comisión, La Licenciatura en Danza Contemporánea en la Académica de la Danza Mexicana. Asimismo, fue evaluadora del Plan de Estudios de la Licenciatura en Danza de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Baja California.

En su quehacer como investigadora ha participado en el II Encuentro latinoamericano de investigadores sobre el cuerpo y corporalidades en las culturas, Red de Antropología de y desde los cuerpos en Bogotá, Colombia, fue miembro del Comité Científico en el Primer Coloquio Latinoamericano de Investigación y Prácticas de la Danza "Visiones Contemporáneas desde la Escena"; en el Festival Colima de Danza 2016; en el Coloquio "La Danza y Las Artes Escénicas" organizado por el CECDA de la UV; en el Coloquio de Danza, Infancia y Juventud "Pies Para Volar", organizado por la Secretaría de Cultura en la CDMX, participó en la presentación del libro "Límite y emergencia: procesos creativos inter y transdisciplinarios" de Claudia Cabrera Sánchez. Ha sido directora de ocho trabajos de Experiencia Recepcional que presentaron estudiantes de la Licenciatura en Danza Contemporánea para obtengan el grado, además ha sido sinodal en el proceso de obtención de grado en las licenciaturas de Historia, Danza Contemporánea, Danza Folclórica y Pedagogía.

DIPLOMADO EN • PSICOTERAPIA CONTEMPLATIVA
JAGUAR
BASADA EN LA COMPASIÓN, LA RESILIENCIA Y EL GOZO



22 DE FEBRERO DE 2019 A ENERO DE 2020 INFORMES:
FACULTAD DE DANZA | BELISARIO DOMÍNGUEZ NO. 25 | COL. CENTRO | C.P. 91000 | XALAPA, VER.
BIT.LY/INFORMACIÓNDIPLOMADOPSICONT | BIT.LY/REGISTRODIPLOMADOPSICONT | FDANZA@UV.MX | 228 842 1700 EXT. 17301

CEDHJ
Comisión Estatal
de Derechos Humanos
Jalisco



Estudios
Contemplativos