

72. MINDFULNESS BASADO EN LA TRADICIÓN BUDISTA (MBTB)

IGNACIO MONTERO-RIOS GIL

Objetivo del Curso

Facilitar un entrenamiento en el cultivo de la atención plena para liberarnos del sufrimiento de la confusión, del miedo y de sus causas.

Resumen del Curso

El planteamiento del MINDFULNESS BASADO EN LA TRADICIÓN BUDISTA (MBTB) es laico, aconfesional y científico.

Es un curso tutorizado y monitorizado vía online.

Para poder realizar el curso, el alumnado debe facilitar una dirección de correo para darse de alta en la plataforma de la Escuela de Atención Plena (EAP) y poderse descargar tanto el material didáctico así como las audiciones meditativas.

Por tanto, implica un compromiso individual en la práctica meditativa.

El curso finaliza con un retiro de un día completo que se realizará en la propia universidad.

Temario y Desarrollo del Curso

Es un curso presencial y online.

PRESENCIAL:

Se imparte docencia y practica 1 día a la semana.

METODOLOGÍA:

Este curso se estructura siguiendo las enseñanzas del anapanasati sutta en los 4 soportes de la atención plena, dedicándole a cada uno de ellos un encuentro presencial para la enseñanza y una posterior practica individual durante 5 semanas, tutorizada y monitorizada vía online.

La práctica individual es la esencia de este trabajo pues el entrenamiento de la atención plena para una transformación personal no es intelectual sino experiencial.

El entrenamiento en el cultivo de la atención plena conlleva un compromiso personal para realizar las prácticas que se enseñan y se indican durante las 5 semanas.



Este compromiso es apoyado y tutorizado via online por el monitor con la finalidad de acompañar, clarificar y apoyar a la integración de la atención plena en nuestra vida cotidiana.

Para poder llevar un autoregistro de las prácticas individuales, mediante el diario cuantitativo y el diario cualitativo el alumnado debe facilitar una dirección de correo con la finalidad de estar dado de alta y acceder a todo el material que la plataforma de la Escuela de Atención Plena (EAP) les facilita.

Sin ello no es posible realizar este CB5S.

ESTRUCTURA:

A nivel pedagógico se imparte enseñanza tanto teórica como practica enfocada en los siguientes soportes de la atención plena:

- 1º soporte: cuerpo y respiración. - 1ª semana
- 2º soporte: las sensaciones. - 2ª semana
- 3º soporte: las emociones.- 3ª semana.
- 4º soporte: los contenidos mentales. 4ª semana
- Atención plena de campo abierta. 5ª semana
- Termina con un retiro de un día que se realizará en la universidad.

CADA ALUMNO/A SE COMPROMETE A NIVEL PERSONAL A REALIZAR SU PRACTICA Y REGISTRARLA EN LA PLATAFORMA DE LA EAP, DURANTE LAS 5 SEMANAS DE DURACIÓN DEL CB5S.

HORARIO:

MIÉRCOLES de 17:00h a 19:30h

Abril 2018 11, 18, 25

Mayo 2018 2, 9

MIÉRCOLES de 10:00h a 14:00h y de 16:00h a 19:30h.

Mayo 2018: 16

LA UNIVERSIDAD SÈNIOR CONTACTARÀ CON EL ALUMNADO MATRICULADO EN ESTE CURSO ANTES DE SU COMIENZO PARA QUE FIRME UN DOCUMENTO AUTORIZANDO A LA UNIVERSIDAD SÈNIOR A ENVIAR SUS DATOS PERSONALES Y CORREO ELECTRÓNICO A LA EAP, QUE POSTERIORMENTE SE PONDRÁN EN CONTACTO PARA DARLES DE ALTA EN SU PLATAFORMA.

EN EL CASO DE QUE EL NO ESTÉ FIRMADO EL DOCUMENTO EN EL PLAZO ESTABLECIDO QUEDARÀ EXCLUIDO DEL CURSO.