

MÁSTER PROPIO EN
MINDFULNESS


Dharamsala
MINDFULNESS
INSTITUTO DE MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA



**I Curso para el Cultivo del Balance Emocional (CEB)
Máster en Mindfulness, Universidad de Zaragoza
Septiembre- Octubre 2017**



Casa de ejercicios Santos Ángeles, Zaragoza

Fundamentos del CEB:

Fruto de la VIII reunión entre científicos y contemplativos del Mind & Life Institut en Dharamsala en el año 2000, se acordó crear este programa. Se aplica desde 2004 tras comprobar en un grupo piloto, evidencia científica de su eficiencia.

Los contenidos y metodología son propiedad de Cultivating Emotional Balance © Santa Bárbara Institut for Conciousness Studies <http://www.sbinstitute.com/>

Este programa integra:

- La teoría y la práctica de la investigación científica más reciente y destacada en el campo de las emociones, liderado por el Dr. Paulk Ekman
- Los conocimientos y las prácticas contemplativas orientales más efectivas, fruto de la aportación del Dr. Alan Wallace.

Y aspira a que los participantes puedan tomar conciencia de sus emociones, identificar las emociones destructivas, limitar el daño que producen a través de la conducta y disminuir su frecuencia e intensidad en forma gradual.

Objetivos del Programa

- Entender qué son, cómo surgen y funcionan las emociones.
- Reconocer los detonadores, primarios y aprendidos, que disparan las emociones de cada individuo en particular.
- Identificar las consecuencias personales e interpersonales del control o de la falta de control de las emociones.
- Desarrollo del equilibrio atencional a través del cultivo de diferentes técnicas de meditación, que facilitarán el balance emocional
- Proporcionar herramientas para el control y expresión constructiva de las emociones.
- Promover un compromiso con el cultivo del balance cognitivo, atencional, emocional y ético para incrementar el bienestar físico y mental y gozar de una vida equilibrada y vivida conscientemente, en plenitud y con sentido.

Metodología:

Participativa y basado en el compromiso de los participantes en completar todas las sesiones y realizar trabajo personal en casa entre las sesiones (lecturas y prácticas).

Se combinarán exposiciones teóricas, trabajos en grupo y enseñanza y practica de meditación y ejercicios sobre emociones.

Contenidos:

Se combinará el cultivo de las habilidades emocionales (conocimiento, identificación proceso y gestión emocional) y las habilidades atencionales (cultivo de la atención).

Calendario

La 42 horas lectivas se distribuirán en tres fines de semana con este horario

- **Primer fin de semana:** 22 y 23 Septiembre de 2017
- **Segundo fin de semana:** 20 y 21 Octubre de 2017
- **Tercer fin de semana:** 10 y 11 Noviembre de 2017

Horario: Viernes de 17 a 21h y Sábado de 9 a 14h y de 16 a 21h.

Se incluirán dos sesiones de recuerdo de 2 horas de duración entre el primer y el segundo seminario y entre el segundo y el tercero. Estas sesiones de recuerdo se realizarán de forma presencial en Zaragoza y online para las personas de fuera.

Lugar. Casa de ejercicios Santos Ángeles. Zaragoza. Venta del Olivar, 209. 50011 ZARAGOZA.

Tel. 976 78 30 80

Fax 976 78 30 81

E-mail: angelicasejer@telefonica.net

Facilitadores e instructores del Curso:

- **Enric Benito Oliver.** Profesor CEB acreditado por el Instituto de Conciencia de Santa Bárbara California. USA
- **Javier García Campayo.** Psiquiatra y psicoterapeuta. Instructor de meditación. Coordinador del Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.
- **M^a Teresa Navarro Gil.** Psicóloga. Profesora del Departamento de Ciencias Sociales y Humanas y del Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.

Plazas: Limitadas a 30 personas.

Tienen preferencia los alumnos y ex alumnos del Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.

Los participantes deberán hacerse con un zafú (cojín de meditación) o banqueta que deberán traer a las clases. Se les recomienda adquieran un ejemplar del libro **El rostro de las emociones de Paul Ekman.**

Evaluación: Como parte de un proyecto de investigación sobre los cambios que se producen en los participantes, se realizara una evaluación del impacto del curso en el bienestar emocional, y sobre la mejora del grado de atención entre los participantes. Para ello se les solicitará que rellenen una serie de cuestionarios de forma anónima vía on-line. Los que estén interesados podrán conocer los cambios personales percibidos por el estudio.

Se entregara un diploma a los participantes que cumplan con más de un 80% de asistencia al curso. Está acreditado por el Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza

Este curso ha mostrado ya su eficiencia y cambios objetivables. El éxito del mismo depende en parte del compromiso personal y cumplimiento de las tareas. Es importante antes de inscribirte asegurar tu compromiso.

Precio del curso:

Enseñanzas: 350 Euros (todo el curso los tres fines de semana). Incluye certificado y materiales.

Manutención y alojamiento por fin de semana:

- **Opción 1:** Instalaciones + una noche y pensión completa (incluye noche de viernes, cena viernes, desayuno y comida sábado). **45€**
- **Opción 2:** Instalaciones + dos noches y pensión completa (incluye noche de viernes y sábado, cena viernes, desayuno, comida y cena sábado, desayuno domingo). **80€**
- **Opción 3:** Instalaciones + comida sábado. **20€**

**Es obligatorio elegir una de las opciones de manutención.*

Para llegar, poner el siguiente enlace en google maps:

<https://www.google.es/maps/place/Diseminado+Cr+Logro%C3%B1o+Vistabella%2c+1039%2c+50011+Zaragoza/%4041.670644%2c-0.9698087%2c17z/data=%213m1%214b1%214m5%213m4%211s0xd596bf3dfc5667b:0xece56399e829512e%218m2%213d41.67064%214d-0.96762>

Información e inscripción

Mandar email a: mindfulness@unizar.es

Tel. 976506578

www.masterenmindfulness.com

El pago se realiza por transferencia a:

ASOCIACION ESPAÑOLA PARA LA INVESTIGACIÓN EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

ES27 2085 5241 1003 3165 5215

Una vez realizado el pago mandar justificante de transferencia a mindfulness@unizar.es para completar la inscripción.