

Curso de aprendizaje a distancia en Terapia Zen

Seguir el Programa

1) Aspectos prácticos

El aprendizaje a distancia es un proceso interactivo. Algunos estudiantes que siguen el programa de aprendizaje a distancia serán los estudiantes inscritos en el Diplomado de psicoterapia Terapia Zen (ITZI). Para ellos este curso proporciona el componente didáctico programado para el curso. Algunos estudiantes pueden estar registrados en otros programas asistenciales de ITZI. Otros completarán el programa de aprendizaje a distancia como un curso por su cuenta, tal vez porque terapeutas en activo y desean integrar la psicología budista en su trabajo, o quizás por un interés general en el tema.

Independientemente del grupo en el que te encuentras, mantenerte activamente comprometido con el grupo de estudio es la clave para mantener la motivación. Revisa tu correo electrónico y el sitio web del curso regularmente y trata de aportar algo a los e-foros estudiantiles por lo menos una vez por semana, aunque sólo sea una aportación breve. Los foros son hilos de discusión generales en el sitio web del curso, por lo que recomendamos que los trates igual que harías con una tertulia en el aula, contribuyendo tanto como puedas. Como con cualquier curso a distancia, puede ser difícil sentirte implicado si no haces contacto regularmente con los demás. Sacarás más del curso si haces que el proceso de aprendizaje sea lo más interactivo posible.

El Diploma de Terapia Zen requiere que los estudiantes asistan a cursos de formación organizados por ITZI u organizaciones afiliadas como IZT en el Reino Unido y que completen un número de horas de trabajo con clientes. Por favor consulta el manual del curso para más detalles. Haciendo estas actividades junto con el aprendizaje a distancia te ayudará a fundamentar tus estudios experiencialmente y a hacer preguntas sobre aspectos de la teoría que quizás desees aclarar. Estos cursos están abiertos a todos los estudiantes - incluso si no haces uno de los programas de Diploma, verás que asistir a un fin de semana o a un taller más largo de vez en cuando ayuda a integrar lo que estás aprendiendo.

Este curso ofrece el núcleo de material teórico de un programa de formación basado en los modelos de la psicología budista tal y como se exponen en la enseñanza sobre Terapia Zen de David Brazier, el enfoque centrado en el Otro y la Teoría de Estima. Puede entenderse que el budismo comenzó con la búsqueda del Buda de una forma

de entender las realidades existenciales de la vida, representadas por las cuatro Vistas. Llegó a entender la manera en que nuestra mentalidad se empaña por nuestros intentos de escaparnos de esa realidad y la manera en que todos los Estados mentales están condicionados por sus contextos. Fundó una tradición basada en una comprensión de los procesos mentales y en la aplicación práctica de métodos de entrenamiento para el desarrollo de la estabilidad mental. Desde los tiempos del Buda, diferentes escuelas budistas han añadido 2.500 años de experiencia y de este modo han desarrollado más prácticas para el cultivo de la mente, a través de la meditación y otras técnicas de concentración mental. Siendo una religión práctica, la concentración en el método ha llevado al análisis de la experiencia directa de los procesos mentales, que han sido descritos en los textos. Estos aprendizajes constituyen la base de gran parte de la psicología budista enseñada a lo largo de este programa.

Esta unidad forma una introducción al curso y como tal ofrece una especie de mapa de parte del territorio que se explorará. En la unidad, analizaremos brevemente la historia del pensamiento budista para que la psicología pueda entenderse en el contexto en el que surgió. También miraremos algunas de las características generales de los modelos psicológicos budistas y proporcionaremos un esquema del enfoque de la Terapia Zen. Por último, analizaremos algunos ejemplos de cómo terapeutas budistas han aportado el pensamiento y las prácticas del budismo a un contexto occidental además de estudiar la diversidad de formas que han crecido de raíces comunes.

Esto proporciona una introducción no sólo para el curso en su conjunto, sino también para el estudio del primer cuatrimestre, que se ocupa de proporcionar una visión general del campo de la psicología budista y de la psicoterapia en conjunto.

Esta sección proporciona información básica para los estudiantes en cuanto a cómo participar en el curso. Podrás volver a la misma en el transcurso del programa.

2) Cómo utilizar el sitio

Por favor, toma un momento para familiarizarte con este sitio web. Mira cómo está organizado el material, el diseño de las lecciones y donde se cuelgan las respuestas y comentarios. También puedes usar el foro para presentarte a otros estudiantes y para comentar algo sobre tus motivos por querer apuntarte en el curso.

Acceso a Material de las unidades

En este curso tendrás acceso a la unidad correspondiente a partir del primer día de

cada mes. La Unidad Uno está disponible desde el 1 de enero, la Unidad Dos el 1 de febrero y así sucesivamente. Estarás inscrito en el grupo de aprendizaje a distancia de Ning durante todo el año. El sitio está protegido con contraseña.

Publicación de ejercicios de diario y de las tareas de unidad

Respuestas y comentarios sobre los ejercicios de diario se publican en la página en la sección denominada "Ejercicios". Encontrarás que los ejercicios listados aquí se relacionan directamente con los del material de la lección, por lo que tus respuestas a cualquier ejercicio tendrán que ser publicados bajo el título correspondiente. Cada pregunta de la unidad aparece como un hilo de debate independiente. Añade tus respuestas mediante la función de comentario.

Los ejercicios de la unidad y las tareas se entregan de la misma manera. Por favor toma el tiempo para leer y hacer comentarios para que podamos tener un debate más amplio.

Blog personal de aprendizaje

En el sitio puedes crear un Blog Personal de aprendizaje

Esto puede ser usado de diferentes maneras:

1. Proporciona un espacio para explorar temas planteados en el curso. Debes anotar los pensamientos, sentimientos, observaciones o aprendizajes que surjan de tu proceso de aprendizaje. Periódicamente puedes revisar tu aprendizaje, consolidar los puntos importantes y reflexionar sobre las respuestas de los demás. Puedes hacerlo o bien mediante la edición de tus propios mensajes o agregando tus propios comentarios. Este curso es un espacio donde puedes compartir informalmente. No todo lo que publiques debe ser pulido. Los pensamientos improvisados son útiles ya que contribuyen a la tertulia. A menudo es mejor escribir espontáneamente y, a continuación, reflexionar sobre lo que has escrito. Presta atención a los momentos cuando te censuras a ti mismo, y preguntándote qué es lo que no estás apuntando y por qué.

Temas que te gustaría tener en cuenta podrían ser:

- Práctica y enseñanzas budistas: La interfaz entre estas enseñanzas y el proceso de terapia
- Aprendizajes sobre los modelos budistas de la mente y el flujo de conciencia dentro de ella.
- Aprendizajes sobre la teoría de la terapia y su relación con la práctica

Aprendizajes sobre habilidades

- Aprendizajes sobre ti mismo
- Aprendizajes sobre el proceso de aprendizaje

2. Todos los ejercicios del curso están marcados “Ejercicio de Diario”, seguido de un número y una letra. Lo que aprendes con estos ejercicios debe ser publicado bajo el título pertinente en la sección "Ejercicio" de la página Web. Recuerda que puedes incluir fotos digitales por si quieres subir fotos de cualquier obra de arte, diagramas u otras actividades prácticas que realizas. Los Ejercicios de Diario ofrecen una forma de ampliar tu aprendizaje y a menudo proporcionan una manera experiencial de integrar el material teórico proporcionado en la unidad. Te ayudarán a explorar el tema de la unidad a través de la actividad. Para la mayoría de los estudiantes los Ejercicios de Diario constituyen una parte valiosa del curso. Por favor, disfrútalos.

3. Tu perfil y blog ayudan a presentarte a otros estudiantes. Desde tu página de perfil puedes enviar mensajes a otros y crear un sentido de comunidad. Puedes decidir estructurar de la página y el blog de la forma que deseas. Incluye fotos y anécdotas para ilustrar tu aprendizaje ya que estos darán vida a tu proceso de aprendizaje.

También querrás mantener un diario privado para la realización de algunos de los Ejercicios de Diario. Muchos requieren trabajar con papel y lápiz y es bueno mantener todo tu trabajo de este tipo en un solo sitio. No te olvides de escribir algo sobre lo que has aprendido en tu blog, de leer las respuestas de otras personas a los ejercicios y de dejar comentarios.

3) Completar este Curso

Participación

Todos los ejercicios y tareas implican alguna participación y actividad en este sitio Web. Estaremos pendientes de tu nivel de participación, y te pediremos que presentes tareas adicionales si no has contribuido suficientemente a cualquier tertulia o actividad para demostrar tu comprensión de un tema. A veces te daremos directrices sobre el número de palabras que escribir. Otras veces se espera que participes de una manera más interactiva. Lo más importante, sin embargo, es que tus respuestas demuestran pensamiento. Aunque pueden ser espontáneas, deben ser claras y fáciles de leer, y no simplemente flujos de pensamientos desordenados. Ejemplos prácticos son particularmente apropiados ya que demuestren que has entendido y puedes aplicar la teoría a situaciones de la vida real.

entrega de Tareas

Cada trimestre hay una pregunta de respuesta larga relacionada con todo el módulo. Estas tareas se publican aquí y recibirán retroalimentación individual por parte del personal de curso. Se fija una fecha de entrega para cada tarea, que es de seis semanas después de la fecha de publicación de la unidad. Cada ejercicio tiene un límite máximo de palabras para darle una indicación de la extensión de la respuesta esperada. Por favor, mantente dentro de este límite. Redacciones más extensas pueden ser devueltas. El límite de palabras te ayudará a mantener tus respuestas centradas y favorece la paridad.

Los alumnos que exceden los límites de palabras, a menudo, pero no siempre, lo hacen porque su respuesta no está del todo pulida. Puede que quieras reflexionar sobre la pregunta inicialmente en tu diario de aprendizaje para a continuación perfeccionar tu respuesta. Escribir sucintamente es una habilidad en sí, y volveremos a tratar muchos temas en unidades posteriores por lo que no tienes que extenderte excesivamente en tus respuestas ahora.

Aunque la mayoría de los estudiantes son concienzudos y tienden a pecar de palabrería, estamos obviamente interesados también en que los estudiantes escriban lo suficiente como para dar una respuesta adecuada. Una vez más el límite de palabras sirve como guía para saber lo que se espera. A los estudiantes que dan respuestas que son habitualmente por encima o sustancialmente por debajo del límite de palabras se les podrá pedir repitan la unidad.

RETRO-ALIMENTACIÓN

La actividad en este sitio puede adoptar la forma de diálogo participativo y de ejercicios, los cuales son monitoreados y facilitados por el personal del curso. Cuando sea pertinente, los profesores y tutores hacen sugerencias, comentarios y comprueban el grado de comprensión de los temas de los estudiantes. La retroalimentación generalmente toma la forma de comentarios, de preguntas adicionales y de respuestas dialógicas. Los estudiantes que participan en el programa tienen diferentes niveles de conocimiento y experiencia, por lo que no asignamos "notas" a las tareas. Intentamos dar información útil a los estudiantes en el nivel que se encuentran. El curso está diseñado para ayudarte a desarrollar tu comprensión.

Los terapeutas en activo a menudo utilizan las tareas para explorar el material del caso y, en tales situaciones, pueden recibir información sobre las diferentes maneras

de entender la situación de un cliente. En tales circunstancias es importante recordar la necesidad de preservar la confidencialidad, y esto debe hacerse cambiando detalles reconocibles en cualquier material que se comparte o entrega en este curso.

Los debates en torno a las tareas deben realizarse a través del sitio Web o el foro electrónico para involucrar a otros, aunque también puedes tener tertulias con otros estudiantes como individuos o en pequeños grupos de vez en cuando. El sitio ofrece un servicio de mensaje de chat y un servicio de mensajes. No facilitamos los correos electrónicos de los estudiantes, así que si deseas ponerte en contacto con ellos, puedes hacerlo por tu propia iniciativa.

Preguntas de autoevaluación:

Algunas secciones de las unidades de curso incluyen preguntas de auto-test. Estas están diseñadas para que las uses para comprobar que has comprendido los principales puntos en un texto o en una grabación de audio incluida en la sección. Cuando has leído un texto por favor usa las preguntas para comprobar tu comprensión y, a continuación, volver a leer todos los apartados que no has entendido.

4) Estructurar tu aprendizaje

Puedes acceder a las unidades del curso con la contraseña en cualquier equipo. No des tu contraseña a nadie que no esté matriculado en el curso. Si deseas imprimir los módulos del curso, esto es fácil de hacer. Están diseñados para ser utilizados de esta manera, ya que no le gusta trabajar en línea a todo el mundo, pero obviamente no tendrás acceso a hipervínculos y materiales suplementarios en la versión impresa, por lo que tendrás que volver al original.

Cada unidad está diseñada para que tardes un mes para completarla te resultará útil asignar un periodo de tiempo cada semana para (de manera orientativa) completar una sección por semana. Por otro lado, puedes trabajar sobre las distintas secciones de la unidad al mismo tiempo. Por favor ten en cuenta que algunas unidades contienen actividades que necesitan ser trabajadas a lo largo de todo el mes. Lee los materiales brevemente tan pronto como puedas acceder a ellos y intenta obtener una visión general de lo que se espera que hagas cada mes antes de comenzar a estudiar.

Materiales adicionales:

Cada unidad está diseñada para ser completa en sí mismo. Los únicos textos adicionales esenciales son Terapia Zen de David Brazier y Psicología Budista de Caroline Brazier. El primero puede obtenerse en inglés y español y el último sólo en inglés. Ambos libros pueden adquirirse en rústica y (EN INGLÉS) en formato de Kindle. También resultarán útiles otros libros de David. El documento de Lectura Recomendada, que es un anexo de la Guía Docente, da detalles de estos y otros textos relevantes.

LECTURAS COMPLEMENTARIAS:

No hay ninguna lectura prescrita en el curso además de las unidades, Terapia Zen y Psicología Budista. Sin embargo, recomendamos que leas ampliamente mientras estás cursando tus estudios y que, cuando sea posible, rhagas referencia a tus lecturas al responder a preguntas de la unidad. Los libros citados deben de ser referenciados correctamente. También se incluyen listas de lectura complementaria en la mayoría de las unidades, pero estos libros no son esenciales... También se recomienda que uses la web para preparar tus respuestas a las preguntas. Hay mucho buen material disponible (aunque ten en cuenta que los materiales en la web son muy variables en calidad). Ofrecemos enlaces a sitios interesantes de vez en cuando.

CONTACTO:

El aprendizaje a distancia puede ser un proceso solitario. La motivación a menudo depende de los estímulos. Cada uno procura dichos estímulos de diferentes maneras, pero el contacto con personas afines con las que compartes caminos de estudio similares puede ser muy importante. Reflexiona sobre tus necesidades de contacto y encuentra maneras en que puedes fomentar la interacción con otros estudiantes, ya sea a través de Skype, del correo electrónico o, si estáis en la misma zona, organizando grupos de estudio.

TUTORÍAS:

Por favor mantente en contacto regular con los tutores del curso a través del sitio web de curso, por correo electrónico o organizando una llamada de Skype. Habrá la posibilidad de tutorías individuales para las personas que asistan a talleres o encuentros relacionados con el programa de Aprendizaje a Distancia, siempre y cuando sea posible. Por favor consulta la Guía Docente para obtener más información sobre la organización de las tutorías...

