

**LA SECRETARÍA ACADÉMICA DE LA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO,
LA COORDINACIÓN EJECUTIVA ACADÉMICA
Y EL ENLACE DE EDUCACIÓN CONTINUA
DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA**

Convocan al

CURSO EN LÍNEA
Cultivo de Balance Mental



FINALIDAD: Entender, observar y cultivar la mente a través de la investigación en primera-persona del proceso emocional, con el uso de herramientas teóricas provenientes de las ciencias cognitivas, y herramientas prácticas secularizadas, provenientes de la filosofía budista tibetana, diseñadas para entrenar la atención y la investigación introspectiva (meditación).

HORAS TOTALES: 20 horas sincrónicas en grupo

FECHA DE INICIO: 26 de abril (una vez completado cupo mínimo requerido, se dará fecha de 1ª sesión)

FECHA DE ÚLTIMA SESIÓN: 5 de Julio

SESIONES POR SEMANA: una sesión

HORAS DE TRABAJO SEMANAL: 2 hrs.

HORARIO DE LAS SESIONES SINCRÓNICAS: martes de 18:45 a 20:45 hrs.

SEDE: Zoom

DIRIGIDO A: Estudiantes, docentes y público en general, que desee aprender técnicas de investigación en primera-persona, para explorar la propia mente y sus procesos cognitivos y emocionales, para así, mejorar la experiencia vivida y aumentar la posibilidad de que los resultados de sus procesos emocionales deriven en resultados constructivos, tanto para el y la practicante, como para las y los que le rodean.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: Cupo mínimo 10 y máximo 20

RESPONSABLE DEL CURSO: Mtra. Litzuli Zárate Rico

MODALIDAD: En línea

PERFIL DE LAS Y LOS EGRESADOS Y CAMPO DE ACCIÓN: Al finalizar el curso, las y los participantes contarán con las herramientas personales, tanto teóricas como prácticas, para explorar y entrenar su propia mente, para que sus procesos cognitivos y emocionales deriven en resultados constructivos para ellas y ellos mismos, y colateralmente, para los y las que les rodean.

Además, de tener acceso a los recursos en las plataformas de apoyo para continuar practicando las técnicas aprendidas durante el curso. Serán capaces de realizarlas en individual, en cualquier lugar en dónde estén.

**Este curso no habilita al estudiante para enseñar a otras personas o utilizarlo para terapia o cualquier otro uso, que no sea el personal. Para impartirlo se requiere de la certificación oficial que puede ser consultada en la página oficial de la organización.*

COSTOS:

PÚBLICO EN GENERAL: \$800.00

DOCENTES Y TRABAJADORES UAQ: \$560.00

ESTUDIANTES EN ACTIVO DE LICENCIATURAS O POSGRADOS DE LA UAQ: \$400.00

Nota: Este programa es autofinanciable, por lo que se requiere un cupo mínimo para garantizar su apertura. El pago se cubre en una sola emisión, una vez confirmado el cupo mínimo que garantiza la apertura del programa se generan y envían los recibos de pago en bancos a las personas inscritas.

INTRODUCCIÓN Y ORIGEN DEL PROYECTO: Basado en el programa internacional *Cultivating Emotional Balance*, que responde a un entrenamiento secular teórico-práctico, que fusiona ciencia occidental y filosofía oriental, para entender, observar y cultivar la mente a través de la investigación en primera-persona del proceso emocional, en aras de cultivar una mejor experiencia vivida, tanto del individuo que lo practica, como del colectivo que le rodea.

Origen: La idea del entrenamiento surge a partir del diálogo del *Mind and Life Institute* del año 2000. En 2005 se fondea una investigación en la Universidad de California, San Francisco, para comprobar los beneficios del entrenamiento diseñado, reportando los resultados en un papel científico (*ver referencia en bibliografía*). Desde 2010, se han entrenado a cientos de maestros y maestras, certificadas en más de 20 países del mundo, para impartirlo en diversos sectores seculares como: público general, escuelas, hospitales, organizaciones, y más recientemente, facultades de medicina y psicología, entre otros.

Diseñado por el eminente psicólogo, el Dr. Paul Ekman, pionero de la ciencia emocional, reconocido por la revista *Time* en su lista de 100 personas más influyentes por su aportación a la psicología occidental; junto con el Dr. B. Alan Wallace, físico, filósofo y maestro experto en budismo tibetano, traductor del Dalai Lama y fundador del Santa Barbara Institute for Consciousness Studies; además de la Dra. Eve Ekman, reconocida investigadora del “burnout” emocional y Directora de Entrenamiento en The Greater Good Science Center en la Universidad de California, Berkeley.

Diseñado sobre el Modelo de 4 Balances que busca equilibrar las diferentes inteligencias humanas: Conativa, Cognitiva, Atencional y Emocional, que en su conjunto cultivan el Balance Mental. El entrenamiento completo comprende 42 horas, pero se imparten versiones reducidas para diversos públicos. No es necesario ningún conocimiento previo, durante el curso se ofrece la información necesaria y se guían las prácticas grupales.

OBJETIVO GENERAL: Entender, observar y cultivar la mente a través de la investigación en primera-persona del proceso emocional, con el uso de herramientas teóricas provenientes de las ciencias cognitivas, y herramientas prácticas secularizadas, provenientes de la filosofía budista tibetana diseñadas para entrenar la atención y la investigación introspectiva (meditación)

CONTENIDOS:

Módulo I. Introducción a CEB

- Ciencia & Filosofía
- Modelo 4B, Parte 1
- Modelo 4B, Parte 2

Módulo II. La Meditación

- Elementos del Proceso Emocional
- Mapeo del Proceso Emocional

Módulo III. El Proceso Emocional

- Elementos del Proceso Emocional
- Mapeo del Proceso Emocional

Módulo IV. Practicar con Emociones

- Enojo, Desdén & Disgusto
- Miedo
- Emociones Disfrutables & Reflexiones finales

BIBLIOGRAFÍA MÍNIMA:

Artículos científicos:

- Kemeny ME, Foltz C, et al. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*. 12(2):338-50. doi: 10.1037/a0026118. (*Papel publicado sobre el programa CEB*)
- Wallace B.A, Shapiro SL. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *Am Psychol*;61(7):690-701. doi: 10.1037/0003-066X.61.7.690.
- Varela, F.J., Shear, J. (1999). First-person methodologies: What, why, how? *Journal of Consciousness Studies*, 6 (2-3):1-14

Libros:

- Ekman, P. (2003). ***Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life***. New York Times Books.
- Goleman, D. (2003). ***Emociones destructivas. Un diálogo científico con el Dalai Lama***. Editorial Kairós
- Wallace, B.A. (2009). ***La ciencia de la mente***. Editorial Kairós
- Wallace, B.A. (2007). ***Contemplative Science***. Where buddhism and neuroscience converge. Edit. Columbia.
- Wallace, B.A. (2006). ***The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind***.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE:

Cada sesión se divide en dos partes, separadas por un descanso de 10 minutos. La sesión comienza con la práctica, después la teoría y luego la discusión de la temática en cuestión a través de dinámicas grupales, en pares o en triadas, para promover el aprendizaje 360°

DINÁMICA DE LAS SESIONES Y FUNCIONES DEL/A DOCENTE:

La estructura de las sesiones incluye:

- Prácticas contemplativas (meditación)
- Expositiva de contenido teórico con apoyo visual de diapositivas (power point)
- Trabajo diádico con el uso de “breakout rooms” de Zoom
- Discusión en colectivo

Nota: *La coordinación académica del programa dará las indicaciones de la/s plataforma/s y medios de comunicación interna a usar con el grupo, con acuerdos e indicaciones de la dinámica de trabajo virtual, siguiendo todas las recomendaciones contenidas en los documentos “LINEAMIENTOS DE OBSERVANCIA GENERAL PARA LA COMUNIDAD DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE

QUERÉTARO ANTE LA CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19, SEMESTRE 2022-1¹ y “LINEAMIENTOS DE SEGURIDAD DIGITAL EN TIEMPOS DE CONTINGENCIA COVID-19 PARA COMUNIDAD UAQ”²

QUÉ INCLUYE: 20 hrs. sincrónicas totales de trabajo, son a criterio de cada practicante, con asesoría de la docente ad hoc. Por parte la docente: Facilitación de los temas, moderación de las sesiones sincrónicas, revisión y seguimiento a las preguntas de los estudiantes. Por parte del Enlace de Educación Continua: envío de programa, seguimiento administrativo a participantes y atención a docentes, elaboración de constancias parciales/ total, diploma final.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Asistencia: 100%

REQUISITOS DE PERMANENCIA:

- Respeto y cordialidad para el trabajo en colectivo
- Puntualidad.
- Permanencia en la sesión completa
- Pagos puntuales y entrega de comprobantes de los mismos

REQUISITOS PARA DERECHO A EVALUACIÓN Y ENTREGA DEL DIPLOMA: Acorde al reglamento universitario, participantes de público en general deberán contar con el 80% de asistencia para poder tener derecho a evaluación y obtener el diploma, así como tener cubierto el pago total del mismo.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

- Debe realizarse el **pre-registro y solicitud de recibo** **ANTES** del inicio de clases al teléfono/correo del Enlace de Educación Continua para llevar con más precisión el estimado de inscripciones necesario para poder garantizar la apertura del programa.
- **El pago se realiza en el BANCO o por transferencia bancaria** (Banorte, Bancomer, Santander, Scotiabank, HSBC) **antes de la fecha límite** indicada en el recibo, que usualmente es una o dos semanas después de la fecha de inicio del programa.
- Es necesario **enviar copia del recibo pagado** al Enlace de Educación Continua para completar el proceso de inscripción.

¹ Documento disponible en: https://www.uaq.mx/docs/covid-19/Lineamientos_Reincorporacion_UAQ_2022-1_v1.pdf

² Documento disponible en: <https://tinyurl.com/yajcebdh>

COORDINACIÓN ACADÉMICA: Mtra. Litzuli Zárate Rico

RESUMEN CURRICULAR DE LA DOCENTE:

Doctorante en Estudios Interdisciplinarios de Pensamiento, Cultura y Sociedad (UAQ), llevando a cabo una investigación sobre la fenomenología de “ver nuestro futuro juntos”, como una mirada a la capacidad humana de autoorganizarse por el bien común. Maestra en Estudios Antropológicos en Sociedad Contemporáneas (UAQ). Cuenta con certificaciones en: Método Micro-fenomenológico (Francia *online*), Cultivating Emotional Balance (EUA). Miembro activa de los programas del *Mind and Life Institute*, incluyendo investigadora junior aceptada para participar en el Summer Research Institute en Nueva York (2019), European Summer Research Institute (2020 *online*) y el Embodied Critical Thinking Training en la Universidad de Islandia (2021 *online*).

INFORMES E INSCRIPCIONES:

ENLACE DE EDUCACIÓN CONTINUA

FACULTAD DE FILOSOFÍA - UAQ

16 de septiembre No. 57 (Patio Barroco)

Centro Histórico, Querétaro, Qro. C.P. 76000

Tel. 192-12-00 ext. 5806

Correo-e: educacioncontinua.ffi@uaq.mx

Fb: / [educacion.continuafiluq](https://www.facebook.com/educacion.continuafiluq) Tw: / [DiplosFilUAQ](https://twitter.com/DiplosFilUAQ)

DADA A CONOCER EL 02 DE MARZO DE 2022

ATENTAMENTE

“EDUCO EN LA VERDAD Y EN EL HONOR”

DR. JAVIER ÁVILA MORALES
SECRETARIO ACADÉMICO