2025 - 2026

INTEGRANDO LA ESPIRITUALIDAD

PRINCIPIOS DE LA PSICOLOGIA BUDISTA PARA LA PSICOTERAPIA

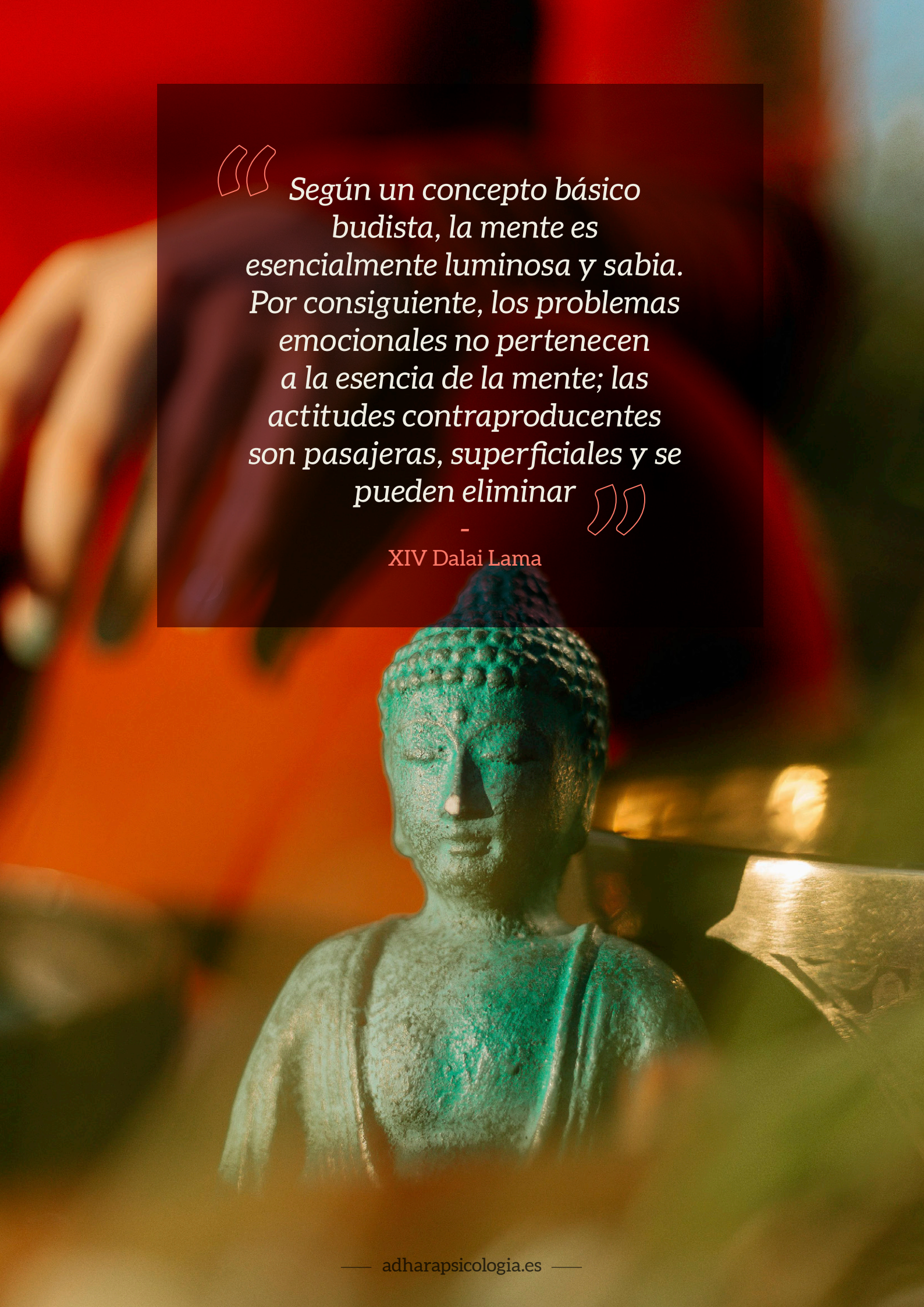
Modelo Insight Light®

adhara psicología

C/ Juan Bravo 41, bajo / Madrid 28006
adharapsicologia.es

FUNDACIÓN BUDISTA
JARDÍN de la COMPASIÓN
para beneficio de todos los seres

C/ Vicenta Villegas 27/ Madrid 28047
jardindelacompasion.org



Según un concepto básico budista, la mente es esencialmente luminosa y sabia. Por consiguiente, los problemas emocionales no pertenecen a la esencia de la mente; las actitudes contraproducentes son pasajeras, superficiales y se pueden eliminar

-

XIV Dalai Lama

PRESENTACIÓN

El Abhidharma, tratado filosófico y psicológico budista, nos ofrece un estudio profundo, práctico y trasformador de la naturaleza de la mente y la realidad última de los fenómenos. Este camino de liberación del sufrimiento - avalado actualmente por la neurociencia-, junto a la psicoterapia humanista y otras orientaciones afines, ha dado lugar al modelo terapéutico **Insight Light®** que integra estos estudios de la mente.

Desde **Insight Light®** abordamos el sufrimiento mental con la certeza de que no forma parte inherente de nuestra verdadera naturaleza. Son condicionamientos creados por causas y condiciones que se manifiestan en nuestro continuo mental oscureciendo nuestra sabiduría primordial y sus cualidades inherentes (bondad, alegría, compasión, amor, ecuanimidad...), más allá de nuestra idea del yo, conceptos, estereotipos o procesos mentales.

La presencia del **"terapeuta compasivo"**, inspirado en la figura del **bodhisattva** del camino budista mahayana, nos acerca al dolor interno o experiencias traumáticas contemplando la sabiduría y la compasión como recursos que envuelven la esfera relacional paciente-terapeuta. El terapeuta desarrolla una presencia sintonizada y compasiva fomentando en el paciente la auto observación consciente y amorosa a sus procesos mentales para reprocesar e integrar el dolor. Le muestra que a un nivel profundo, los procesos mentales con sus diferentes texturas y cargas emocionales son cambiantes, interdependientes e insustanciales y no forman parte inherente de su esencia. Aunque en su memoria se guarden experiencias traumáticas, estas se pueden transformar, disolver y sanar.

La meditación y la práctica del mindfulness forman parte imprescindible de la experiencia, formación, proceso y abordaje del proceso terapéutico, para poder acompañar al paciente en la sanación y descubrimiento de la naturaleza de sus procesos mentales.

Este curso nos ofrece a través del modelo **Insight Light®** la posibilidad de conocer los **principios básicos de la psicología budista integrados al proceso terapéutico**. Poder acompañar desde una visión mucho más amplia de la naturaleza de nuestra mente y del sufrimiento a un nivel relativo y absoluto para poder liberarlo.

PROGRAMA

MÓDULO 1
EL CAMINO ESPIRITUAL
COMO MARCO TERAPÉUTICO

MÓDULO 2
LA LABOR DEL "TERAPEUTA COMPASIVO" COMO VÍA DE SANACIÓN EN EL VÍNCULO: LA ACCIÓN DEL BODHISATVA

MÓDULO 3
RECURSOS Y TÉCNICAS PARA EL PROCESO TERAPÉUTICO DESDE LA DIMENSIÓN DE LA ESPIRITUALIDAD INTEGRANDO LA PSICOLOGÍA BUDISTA

MÓDULO I

EL CAMINO ESPIRITUAL COMO MARCO TERAPÉUTICO

1. Introducción y marco teórico.

- Modelo Insight Light: integración de la psicoterapia y los principios de la psicología budista al proceso terapeútico.
- El Budismo: un estudio profundo de la verdadera naturaleza de la mente. Neurociencia: el cerebro meditando.
- Psicoterapia Humanista: el camino a la autorrealización en el proceso terapéutico.

Puesta en práctica:
Meditación/Dinámica.

2. La naturaleza de la mente: descubriendo el Ser esencial.

- Nuestro Ser esencial o Sabiduría primordial.
- Las cualidades de la verdadera naturaleza de nuestra mente
- Las dos verdades: la verdad absoluta y la verdad relativa.
- La mente: explorando el continuo mental y sus huellas.

Puesta en práctica:
Meditación/Dinámica.

3. Las cuatro nobles verdades.

- La verdad del sufrimiento.
- El sufrimiento tiene unas causas.
- El sufrimiento se puede erradicar.
- Hay un camino que nos libera del sufrimiento.

Puesta en práctica:
Meditación/Dinámica.

4. Las tres raíces del sufrimiento.

- El apego, la aversión y la ignorancia.
- Cómo descubrirlas y desactivarlas dentro de la Esfera terapéutica.

Puesta en práctica:
Meditación/Dinámica.

5. Las diez conciencias:

- Ocho conciencias desde la psicología budista.
- Conciencia corporal.
- Conciencia emocional.

Puesta en práctica:
Meditación/Dinámica.

MÓDULO II

LA LABOR DEL "TERAPEUTA COMPASIVO" COMO VÍA DE SANACIÓN EN EL VÍNCULO: LA ACCIÓN DEL BODHISATVA

1. El vínculo terapéutico desde el Modelo Relacional de Esferas.

- Conocer cómo interaccionan las diferentes Esferas relacionales y se influyen mutuamente.
- Modelo de acompañamiento y procesamiento en el vínculo.

Puesta en práctica:
Meditación/Dinámica.

2. "El Terapeuta compasivo": la figura del BODHISATVA.

- Cualidades por desarrollar del "Terapeuta Compasivo".
- La sabiduría y la compasión en el proceso terapéutico: aprender a conocerlas, desarrollarlas y aplicarlas.

Puesta en práctica:
Meditación/Dinámica.

3. Las cualidades de lo fenomenológico integradas en el proceso terapéutico:

- La impermanencia.
- La interdependencia.
- La insustancialidad/ vacuidad/no dualidad.

Puesta en práctica:
Meditación/Dinámica.

4. Sintonizando las tres puertas de conexión en las diferentes Esferas relacionales:

- Cuerpo, palabra y mente.

Puesta en práctica:
Meditación/Dinámica.

MÓDULO III

RECURSOS Y TÉCNICAS PARA EL PROCESO TERAPÉUTICO DESDE LA DIMENSIÓN DE LA ESPIRITUALIDAD

1. Cómo liberar el sufrimiento en el proceso terapéutico.

- Las cualidades de lo fenomenológico.
- La protección de la vacuidad/no dualidad.
- El aferramiento a la idea del Yo: trabajo con los cinco agregados del Yo.

Puesta en práctica:
Meditación/Dinámica.

2. De la estructura egoica al Ser esencial: disolviendo la idea del yo.

- Sintonizando los cinco agregados psicofísicos: la forma, las sensaciones, las percepciones, los procesos mentales, la conciencia.
- Trabajo con la estructura egoica: de un yo rígido a uno permeable
- Reposando en nuestra verdadera naturaleza: la conexión con el Ser esencial.

Puesta en práctica:
Meditación/Dinámica.

3. Conciencia emocional:

- Gestión emocional desde el programa RIAST basado en mindfulness y compasión en cinco pasos.

Puesta en práctica:
Meditación/Dinámica.

4. Los antídotos:

- Descubriendo e integrando antídotos en nuestro continuo mental.
- Cultivar emociones positivas: la compasión Tong Len y Metta.
- Los cuatro inconmensurables: amor, compasión, alegría y ecuanimidad.

Puesta en práctica:
Meditación/Dinámica.

CIERRE:
Retiro intensivo* de fin de semana necesario para la certificación.

Invitaremos a profesionales especializados y maestros espirituales budistas a ofrecer clases magistrales

Sandra junto con **Lama Sangmo** impartirán el retiro de cierre.

Lama Sangmo profundizará en los temas y meditaciones más relevantes del budismo tibetano y Sandra aportará cómo integrarlos al proceso terapéutico desde **Insight Light**.

METODOLOGÍA

CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO EN FORMATO PRESENCIAL Y ONLINE.

Cada sesión práctica contará con:

1 Meditaciones budistas (aprendidas con maestros de budismo tibetano, zen y theravada), que incluyen aspectos de pacificación, purificación y transformación entre otros.

2 Psicomeditaciones (medi-taciones dirigidas que inte-gran recursos terapéuticos).

3 Dinámicas para fomentar el autoconocimiento y la reflexión con recursos de la psicoterapia humanista.

Se realizará en formato presencial y streaming. Los videos se podrán visionar desde nuestra plataforma e-learning dharmadeldespertar.com donde se quedarán colgados con la documentación complementaria durante un año desde la finalización del curso.

Se propondrán meditaciones diarias de práctica en casa, como parte del programa de entrenamiento mental.

DIRIGIDO A:

Profesionales de la salud mental (psicólogos, psicoterapeutas, médicos) y de **otras disciplinas** (profesores, terapeutas, trabajadores sociales, educadores, etc.) que quieran aprender a integrar una visión más profunda de la naturaleza de la mente en el abordaje terapéutico o acompañamiento en diferentes contextos y/o procesos de crecimiento personal.

ES NECESARIA UNA ENTREVISTA PREVIA

¡ABIERTA LA INSCRIPCIÓN!

FECHAS Y HORARIO

Septiembre	**viernes 19, sábado 20**
Octubre	**viernes 24, sábado 25**
Noviembre	**viernes 28, sábado 29**
Diciembre	**viernes 19, sábado 20**
Enero	**viernes 16, sábado 17**
Febrero	**viernes 20, sábado 21**

Viernes tarde: de 16:30h a 19:30h
Sábado mañana: de 10:00h a 14:00h
Sábado tarde: de 16:30h a 19:30h

HORAS TOTAL

100 HORAS
Teórico/prácticas
(estudio/meditación/retiro)

Práctica diaria en casa:
meditaciones 15´

PRECIOS

250€
FIN DE SEMANA

RESERVA MATRÍCULA: **150€**
(se descontará del primer pago).

1400€
PAGO ÚNICO.
ANTES DEL 30 DE JULIO

Lugar: Fundación Jardín de la Compasión
C/Vicenta Villegas 27, Madrid 28047

mail: administracion@adharapsicologia.es

DOCENTE

Sandra García Sánchez-Beato

Psicoterapeuta & Meditadora

Directora y supervisora de Adhara Psicología. Psicóloga General Sanitaria acreditada por la CAM. Colegiada nº M-21160 Miembro de FEAP, APHICE y la Asociación Brainspotting. Creadora del **modelo Insight Light®**. Licenciada en Bellas Artes. Psicoterapeuta Humanista Existencial Integrativa. Trabaja en consulta privada desde 2005 en sesiones individuales y grupales. Maestra de meditación. Psicoterapeuta Contemplativa por Nalanda Institute. Autora del libro "Despertar el corazón. El arte de quererse bien". Ed. Chinmayan.

Tiene una amplia experiencia como **psicóloga clínica y docente.** Ha participado en congresos y jornadas especializadas en el ámbito de la psicología clínica.

Colabora como tutora de prácticum con la UNED, ISEP, la UNIE y la URJC. Ha colaborado con la Universidad Europea en el Máster de Inteligencia Emocional, y como formadora de profesionales en centros educativos. Actualmente participa como docente en el Máster de Psicología Clínica e Inteligencia emocional de ISEP Madrid.

Es **practicante de budismo tibetano** desde hace más de veinte años y discípula del M.V. Lama Drubgyü Tenpa. Director espiritual del templo Dag Shang Kagyu, el más importante de la escuela Kagyu en España. Donde ha realizado la práctica de Los Preliminares Shangpa de cuatro años. Ha recibido numerosas enseñanzas e iniciaciones de grandes maestros de diferentes linajes.

Extracto del prólogo Del M.V. Lama Drubgyü Tenpa del libro "Despertar el corazón. El arte de quererse bien".

"Conozco a Sandra desde hace tiempo y tengo mucha confianza en ella. Lleva años muy vinculada a nosotros, de forma estable. He podido comprobar su evolución como persona, estudiante y practicante de Dharma (las enseñanzas de Buda). Siempre me ha inspirado su capacidad para dedicarse al estudio, la meditación, y la práctica de preliminares para purificar su mente. Tanto para realizar o actualizar esos conocimientos en ella misma, como luego compartirlos con los demás. [...]

Tiene un conocimiento completo de la visión oriental de la misma, como excelente estudiante de Dharma que es. Esto le aporta una visión integradora de la mente y hacen de ella, una profesional muy capaz de ayudar a los demás, a reencontrarse con el estado esencial de la mente".

M.V. Lama Drubgyü Tenpa

COLABORADORES WEBMINAR

Lama Sangye Sangmo

Lama residente de Dag Shang Kagyu, centro budista Vajrayana (Panillo, Huesca). Ofrece enseñanzas y está a cargo de los rituales del templo.

dskpanillo.org

Mario Salvador

Co-director de Alecés y del Instituto Brainspotting de España y Portugal. Psicólogo clínico y Psicoterapeuta especializado en el ≤eprocesamiento y tratamiento del trauma. Autor del libro "Más allá del yo".

aleces.com

Acharya Norbu

Secretario del patronato de la Fundación
Jardín de la Compasión.
Acharya, titulación superior universitaria en filosofia, psicología y lenguas clásicas del Dharma, prácticas contemplativas y rituales.

jardindelacompasion.org

Ana Herrero

Psicóloga. Psicoterapeuta Humanista, neuropsicóloga, meditadora.
Psicoterapeuta de Adhara Psicología.

adharapsicologia.es

Miguel Ángel de Álvaro

Piscoterapeuta gestáltico y maestro budista. Ha realizado el retiro de tres años de la Tradición Budista Tibetana Shangpa Kagyu en el centro Dag Shang Kagyu, Panillo (Huesca).

adharapsicologia.es

Natalia Hernández

Psicóloga. Psicoterapeuta Humanista.
Especializada en terapia Psiconeurocorporal. Docente.
Profesora de yoga y meditadora.

adhara
psicología

C/ Juan Bravo 41, bajo
Madrid 28006
adharapsicologia.es

adharapsicologia.es