NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Proyecto final

¿Qué es el proyecto final?

El proyecto final promueve el aprendizaje activo, individualizado o grupal de los participantes del Programa de Psicoterapia Contemplativa, durante el curso y una vez terminado, fomentando la incorporación del material didáctico y experiencial en la práctica personal, grupal y/o profesional. Su contenido y características específicas se dejan expresamente abiertos para que pueda llevarse a cabo dentro de la expresión creativa, habilidades personales y áreas de especialización profesional de cada cual. Básicamente, esperamos que traiga oportunidades para integrar el aprendizaje del curso en el ejercicio de vuestra modalidad profesional.

Ejemplos de proyectos

Ejemplos de proyectos finales reales incluyen crear un grupo de terapia basada en mindfulness y compasión para una comunidad o población específicas, guiar prácticas de compasión para estudiantes, reflexionar sobre varias maneras de integrar el aprendizaje del curso en vuestra disciplina personal, describir formas en las que pensamos integrar la psicoterapia contemplativa en nuestro enfoque profesional, investigar dentro del campo de las prácticas contemplativas, producir un vídeo documental o página web sobre alguno de los aspectos del curso, o usar cualquier otro medio para compartir temas relevantes del programa de manera creativa. El Espacio para la práctica, encuentros virtuales grupales extracurriculares para meditar y compartir del cual todos nos beneficiamos ahora, nació como el proyecto final de un antiguo alumno del programa.

Cómo elegir y desarrollar vuestro proyecto

Si habéis llegado al programa con una línea de especialización definida, os animamos a seguir profundizando en ella desde la nueva perspectiva que ofrecen los estudios. Si durante el curso descubrís un nuevo tema o enfoque que os entusiasma, os animamos a explorarlo. Si va pasando el curso y no os queda claro qué hacer, existe la posibilidad de apoyar a la comunidad de estudiantes traduciendo una selección de textos sobre un tema específico a acordar, adjuntando una breve reflexión sobre el proceso.

Al diseñar los proyectos se recomienda analizar puntos débiles y fuertes, considerar la experiencia y habilidades trabajando en grupo o creando proyectos personales, evaluar las posibilidades reales de llevar a cabo el proyecto, y reflexionar sobre cómo este proyecto puede ser beneficioso para ti y para tu comunidad. Algunos de estos proyectos son vitalicios. Para el propósito de graduarnos, se recomienda reflexionar sobre nuestro proceso, contemplando cómo llegamos a este tema, cómo la idea original del proyecto fue cambiando a medida que el tiempo pasaba, cómo se desarrolló el proyecto, así como posibles maneras en que continuará creciendo en el futuro, etc.

Qué incluir en el proyecto

Por favor incluye algunos de los siguientes puntos en tu propuesta:

1. Breve título descriptivo
2. Concepto general, describiendo también los medios mediante los cuales transmites tu aprendizaje
3. Indica si hay una población, audiencia o comunidad específicas con las que planeas trabajar
4. Áreas específicas de contenido del curso que informan el proyecto
5. Describe los principales pasos u objetivos de implementación
6. Si se trata de un proyecto aplicado (por ejemplo, una intervención, un programa de capacitación, una aplicación clínica, un proyecto mediático, etc.), proporciona un resumen del proyecto de unas 5 páginas a doble espacio.
7. Si se trata de un ensayo o escrito, se recomienda limitar el trabajo a un máximo de 20 páginas a doble espacio.
8. Si se trata de un diario o reflexión personal sobre vuestra experiencia con las prácticas del curso, podéis seleccionar las partes que os parezca beneficioso presentar.

Plazos / esquema temporal

Se recomienda trabajar en los proyectos finales de la siguiente manera:

- **Hasta finales de diciembre**: escuchar, absorber, anotar primeras impresiones e ideas, *brainstorming*
- **De enero a marzo**: lecturas, preparativos, reflexionar, diario personal
- **De abril a junio**: inicio del desarrollo del proyecto --se recomienda compartir el germen del proyecto con el grupo en las reuniones de presentación de proyectos de final de curso
- **De junio del 2025 a junio del 2026**: entrega de proyectos
- **Extensiones**: si por algún motivo necesitáis una extensión, se la podéis pedir a Mar