

# Guía del Seminario: Serenidad. La sabiduría de gobernarse [2 ECTS]

## Presentación y objetivos

---

Muchas personas viven aceleradas e instaladas en las precipitaciones de las prisas diarias porque no saben decir ¡basta ya! Y de ese modo la prisa llega a convertirse en un estilo de vida.

En este seminario quiero animar y ofrecer una serie de herramientas para llevar una vida más serena. La serenidad es la paz en la adversidad que nos permite gobernar mejor nuestra vida. El famoso escritor suizo Hermann Hesse decía en uno de sus poemas: “Ánimo corazón, despídete para sanar”. ¡Despídete!, basta ya de esas “creencias o representaciones limitantes” que se han formado en tu cerebro, como si fueran unas “cadenas pesadas” que te están robando la serenidad y la paz interior.

### Objetivos generales del seminario

- » Aprender a vivir con paz interior ante la adversidad
- » Aprender a establecer prioridades y ver los inconvenientes como una ocasión para madurar.
- » Una vida contemplativa es aquella que capta la realidad no solo parcialmente sino en su totalidad

## Dirección del seminario

---

### Alfred Sonnenfeld

**Doctor en Medicina y en Teología.** Ha sido profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad Humboldt de Berlín y miembro de la Comisión Ética de la Clínica Universitaria Charité de Berlín. Autor de numerosos artículos científicos sobre Bioética en el *Deutsches Ärzteblatt* (órgano oficial de médicos alemanes) y en otras revistas internacionales. En Alemania ha intervenido en debates éticos de actualidad en la cadena de televisión n-tv y en la radio del Deutschlandfunk. Ha contribuido con **diferentes ensayos en el ámbito del Liderazgo** y de la **ética en la dirección de empresas**. Colabora asiduamente como autor de artículos en la sede Tribuna en los diarios regionales de Vocento.

Entre sus publicaciones hayamos títulos tan sugerentes como: *Liderazgo ético (2010)*, *La responsabilidad de ser libres. Un despertador para el alma* y *Destino: Corazón enamorado, Serenidad (2018)*, *La sabiduría de gobernarse* y *Educación para madurar*.

## Evaluación y calificación

---

Para aprobar el seminario deberás realizar y superar las dos actividades obligatorias programadas.

### Actividad 1: Responde las siguientes cuestiones

Darnos cuenta de nuestra propia dignidad nos protegerá del poder de ser manipulados.

- ▶ ¿Qué ocurre cuando una persona comienza a darse cuenta de su dignidad?
- ▶ ¿Qué influencia tiene esto sobre nuestro pensar, sentir y actuar?
- ▶ Nos daremos cuenta también de que todo aquel que lesiona la dignidad de una persona, en realidad se está dañando a sí mismo; ¿Por qué?

### Actividad 2: Responde las siguientes cuestiones

El ser humano es relacional por naturaleza. Para que podamos hablar de una vida lograda o malograda hemos de tener muy en cuenta el ámbito de relaciones en el que se desarrolla nuestra vida.

- ▶ ¿Puedes explicar esto?
- ▶ ¿Qué se te podría ocurrir si vives en medio de relaciones difíciles o incluso tóxicas?
- ▶ ¿Qué influencia tiene esto sobre la salud? ¿Podrías describir algún ejemplo?

A la hora de evaluar se tendrá en cuenta la calidad de los trabajos realizados, no se pondrán entregar actividades fuera de los plazos establecidos y los alumnos recibirán un diploma.

El seminario se calificará con APTO / NO APTO.

*\* El mínimo de participantes será de 18 alumnos. De no cumplirse con el cupo mínimo se podría cancelar el seminario.*

## Recomendaciones:

Para el buen aprovechamiento del seminario se recomienda asistir a las sesiones presenciales virtuales, en caso de no poder hacerlo en directo lo puedes seguir en diferido. Además aconsejamos participar en el foro para contrastar contenidos y enriquecer tus conocimientos.

Lecturas propuestas: *Serenidad: sabiduría de gobernarse*, Alfred Sonnenfeld y el blog:

<https://alfredsonnenfeld.es/>

## Programación

---

A lo largo del seminario se desarrollan varias sesiones presenciales virtuales.

Puedes consultar las fechas y horas concretas de las sesiones presenciales virtuales que se encuentran en el calendario de la sección Presenciales virtuales.

Fecha	Plan de trabajo
Semana 1	<p><b>MÓDULO 1</b>  <b>Reflexión inicial sobre la serenidad</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reflexión inicial sobre la serenidad</li> <li>2. La trampa del perfeccionista</li> <li>3. Otras consideraciones</li> <li>4. Ladrones de serenidad</li> </ol>
Semana 2	<p><b>MÓDULO 2</b>  <b>Para y piensa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para y piensa</li> <li>2. Escasez de pensamiento</li> <li>3. Vivir en armonía consigo mismo</li> </ol>
Semana 3	<p><b>MÓDULO 3</b>  <b>Representaciones mentales</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuando nos sentimos frustrados</li> <li>2. Saber reconducir mi vida</li> <li>3. Coherencia</li> <li>4. ¿Cómo controlar el miedo?</li> </ol>
Semana 4	<p><b>MÓDULO 4</b>  <b>Autogobierno</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprender a saborear el tiempo</li> <li>2. Reacciones genéticas ante situaciones de estrés</li> <li>3. Autorrealización o autodestrucción</li> <li>4. La debilidad humana</li> <li>5. Ser protagonistas de nuestra vida</li> </ol>
Semana 5	<p><b>MÓDULO 5</b>  <b>Bienestar y buenas relaciones interpersonales</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La psicología se transforma en biología</li> <li>2. Las palabras no son inocentes</li> <li>3. La salud como armonía adecuada</li> </ol>
Semana 6	<p><b>MÓDULO 6</b>  <b>Serenamente entusiasmado</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Importancia del asombro para la serenidad</li> <li>2. Atrapados en la caverna</li> <li>3. Serenamente relacionado: Serenidad en la adversidad</li> <li>4. El bien ético nos hace serenos</li> </ol>