



TITULO: MINDFULNESS para el autocuidado y mejora de la práctica profesional en el acompañamiento - ONLINE

INTRODUCCIÓN:

Esta formación pretende dotar al profesional de un entrenamiento básico en Mindfulness, **adquiriendo las técnicas y herramientas necesarias para poder integrarlo en su práctica profesional, así como en su vida personal.**

Mindfulness es una técnica de meditación que consiste en observar la realidad en el momento presente, sin intenciones de juzgar y con plena apertura y aceptación. Las investigaciones apuntan a que el Mindfulness puede convertirse en una parte esencial en el desarrollo de toda intervención profesional y, como entrenamiento mental regular, ayuda al proceso de apoyo y acompañamiento.

En este sentido **la aplicación del Mindfulness beneficia tanto al profesional como a las personas atendidas.** Los y las profesionales que desempeñan labores de acompañamiento, intervención social, ámbito sanitario y educativo, etc., se encuentran expuestas, en ocasiones, a un nivel de presión y esfuerzo muy elevado, lo cual puede llegar a influir directamente en la atención prestada. En la efectividad de una intervención, resulta tan importante la relación persona-profesional como la intervención en sí misma y, por ello, es importante poner atención en el autocuidado.

La metodología online, además, permite el acceso a la práctica, y a los materiales necesarios para su aprendizaje, en aquel momento que resulte más idóneo.

DESTINATARIOS/AS: Profesionales de la intervención social y psicosocial, ámbito sanitario y educativo, que desempeñan labores de acompañamiento.

PLAZAS: 20

Nº DE HORAS: 30

FECHAS: Del 4 de mayo al 5 de junio

IDIOMA: Castellano

PRECIO: 150 €

INSTRUCTORA: María Pérez Camargo



Licenciada en Psicología. Instructora de Mindfulness, certificada por Baraka Instituto de Psicología Integral, Especialista en Mindfulness certificada por Divulgación Dinámica y por el instituto EsMindfulness en entrenamiento de Mindfulness y Reducción de estrés MBSR (MindfulnessBased Stress Reduction). **Dirige grupos de Mindfulness con diferentes colectivos de profesionales** de la relación de ayuda, con niños, niñas, adolescentes y jóvenes, padres y madres, personas adultas y mayores.

Desarrolla su labor profesional, dentro de Agintzari SCIS, como Psicóloga en Servicios Sociales Municipales, en tareas de apoyo y orientación a familias y menores y como instructora de Mindfulness con diferentes colectivos. Además, coordina el equipo de desarrollo e investigación de Mindfulness de Agintzari SCIS ampliando conocimientos, bases teóricas y fundamentos de Mindfulness.

OBJETIVOS:

- Adquirir recursos y herramientas basadas en los últimos conocimientos en la implementación del Mindfulness y la meditación.
- Cultivar la atención consciente en el/la profesional y en la relación de ayuda y/o acompañamiento
- Descubrir el poder de la atención plena en la relación de ayuda y/o acompañamiento
- Reconocer el ciclo del estrés y los factores estresores
- Aprender a generar espacios y tiempos de quietud, autorregulación y autocuidado.
- Incrementar los niveles de atención focalizada, equilibrio y calma en entornos complejos y de incertidumbre.
- Generar un espacio de apoyo y aprendizaje que permita resignificar el propio rol de profesional.



BENEFICIOS:

- Ayuda a relacionarse mejor con los contenidos mentales y a regular las emociones a lo largo de toda intervención.
- Se cultivan actitudes sanadoras como la aceptación, la apertura, la paciencia, la compasión, la escucha activa, etc., incrementando la capacidad de ofrecer alternativas ante dificultades.
- Antes de una intervención, ayuda a calmar y adoptar una actitud más centrada. Durante, facilita la exploración de problemas concretos, aflojando las defensas. Después, ayuda a integrar las vivencias y el material trabajado.
- Ayuda a mantener la dirección y el foco en la intervención.

CONTENIDOS:

Qué es Mindfulness.

- Mindfulness y la construcción del espacio de intervención
- Profesionalmindful:
 - Características del profesionalmindful
- Prácticas y recursos Mindfulness para profesionales:
 - Resiliencia
 - Fatiga de la compasión/Burnout
 - Empatía
 - Presencia
 - Escucha
 - No juicio
- Los 3 aspectos de trabajo en Mindfulness:
 - Concentración: Calma mental
 - Atención abierta: lucidez
 - Compasión: amabilidad y bondad amorosa



- Prácticas para incorporar Mindfulness en la intervención
 - Atención a los soportes de la respiración, tacto, oído, vista
 - Observar el cuerpo
 - Manejar emociones difíciles
 - Practicas informales de Mindfulness
 - Cultivar la atención consciente en el ejercicio de la relación de ayuda
 - Técnicas de meditación formal

METODOLOGIA:

El curso se desarrollará en 5 temas, uno por semana, a través de una plataforma online llamada Moodle. Recibirás en tu correo las indicaciones para acceder a ella. En la plataforma se encontrarán los materiales necesarios para el conocimiento y aprendizaje de la práctica del Mindfulness. Entre los materiales cuentas con lecturas, audios para la realización de meditaciones guiadas, foros de debate, espacios para compartir dudas y experiencias, y videos explicativos de la instructora del curso.

Cada semana se realizará una práctica formal grupal en directo, de ½ hora de duración, a través de la aplicación ZOOM.

Además, cada participante contará con 2 tutorías que garantizarán una atención personalizada para dar respuesta a necesidades y dificultades concretas. Las tutorías serán a través de la aplicación Zoom o de una llamada telefónica.

RECUROS NECESARIOS:

MATERIALES: Para el desarrollo de las prácticas, solo será necesario que dispongas de un espacio cómodo, una esterilla o una silla con respaldo, un cojín en caso de que se use una esterilla y una manta. A lo largo de las diferentes sesiones será necesario disponer de hojas de papel, lápiz, un alimento a elegir (uvas, mandarina, uvas pasas, una galleta...).

TECNOLÓGICOS: Se podrá acceder al curso desde cualquier dispositivo con acceso a internet. Solo es necesario descargarse la aplicación gratuita ZOOM, previamente. Puedes descargarla en el siguiente enlace: <https://zoom.us/download>.