



MINDFULNESS
EN EL ÁMBITO SANITARIO Y SOCIAL
-FORMACIÓN ON-LINE-

FORMACIÓ
CONTINUADA

euit:

Escola Universitària
d'Infermeria i
Teràpia Ocupacional
de Terrassa

adscrita a la **UAB**

1. JUSTIFICACIÓN

La práctica del *mindfulness* (traducido con 'atención o conciencia plena'), no es un fenómeno nuevo porque el ser humano ha realizado prácticas meditativas desde hace mucho tiempo. No obstante, sí es nuevo que la ciencia haya comenzado a estudiar y comprender este fenómeno y a utilizarlo en la práctica terapéutica. Investigaciones recientes realizadas por clínicos y neurofisiólogos sobre las aplicaciones prácticas han puesto de manifiesto que el *mindfulness* puede incrementar la eficacia de varias formas de intervención terapéutica. Además, tal como sostiene la Asociación Española de *mindfulness*, los profesionales sociosanitarios, están descubriendo el potencial del *mindfulness* y la compasión para el propio desarrollo personal, la mejora de la relación profesional, la alianza terapéutica y el cambio en el abordaje terapéutico.

Son numerosos los estudios científicos que demuestran su eficacia en diferentes áreas de intervención como por ejemplo en el ámbito de la salud mental, el dolor crónico, la oncología, la limitación funcional, así como en el desarrollo del aprendizaje.

En el mundo actual, caracterizado por la velocidad, la rapidez, la exigencia y el cambio constante, es fundamental que los profesionales del ámbito sanitario y social, comprometidos con el bienestar y la salud, incorporen en sus abordajes una intervención terapéutica que tenga por objetivo llevar a cabo intervenciones conscientes. Aun así, para llevar a cabo un abordaje sociosanitario con un enfoque de atención plena o *mindfulness* es fundamental una formación que no implique solo aspectos teóricos, sino aspectos prácticos de la atención plena porque el profesional de la salud experimente la atención plena en su vida diaria y pueda así incorporarla a su ámbito profesional.

DIRIJIDO A:

Profesionales y estudiantes del ámbito sanitario y social.

2. OBJETIVO GENERAL

Analizar la relevancia del *mindfulness* o atención plena en varios ámbitos de la intervención sociosanitaria.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar el curso el estudiante será capaz de:

- Realizar una aproximación en las bases históricas y teóricas del *mindfulness* o atención plena.
- Analizar los ritmos ocupacionales y el impacto que estos tienen en la salud y el bienestar.
- Considerar de qué manera lo *mindfulness* o la atención plena puede incorporarse en la intervención en varios ámbitos de intervención.
- Desarrollar un planteamiento en la intervención sociosanitaria centrado en el ser y no solo centrado en el hacer.

4. CONTENIDO DEL CURSO

UNIDAD I | APROXIMACIÓN AL *MINDFULNESS* O ATENCIÓN PLENA

- Definiciones relevantes
- Planteamiento histórico
- Paradigma centrado en el HACER y paradigma centrado en el SER
- Adelantos científicos relacionados

UNIDAD II | COMPRENDER LA NATURALEZA DE LA MENTE

- Reacciones comunes de la mente delante de situaciones de dolor o conflicto
- Mente plena
- El miedo y sus aventuras
- *Mindfulness* como a bálsamo para la mente plena

UNIDAD III | *MINDFULNESS* EN LA INTERVENCIÓN SOCIOSANITARIA

- *Mindfulness* en el ámbito de la salud mental, dolor crónico y trauma y problemas de aprendizaje
- Compasión y autocompasión en la relación terapéutica
- Organización de los espacios terapéuticos y de la práctica sociosanitaria

5. METODOLOGIA DOCENTE

Aspectos teórico-prácticos relacionados con la aplicación del *mindfulness* en el ámbito sanitario y social. Por eso, se llevarán a cabo sesiones teóricas on-line y prácticas individuales, así como, un planteamiento reflexivo y autoreflexivo durante todo el curso utilizando diferentes técnicas de atención plena.

6. EVALUACIÓN

Realización de un diario reflexivo sobre el proceso. Es necesario asistir el 80% de las sesiones para recibir el certificado del curso.

7. PROFESORADO Y COORDINACIÓN

PROFESORADO

Dra. Inda ZANGO MARTÍN

Doctorado internacional en Investigación Sociosanitaria sobre Terapia Ocupacional desde una perspectiva intercultural. Terapeuta ocupacional y licenciatura en Humanidades. Coordinadora e investigadora en varios proyectos de cooperación internacional para el desarrollo en Honduras, Marruecos, Burkina Faso, Tanzania y Ecuador. Formadora de Mindfulness en la Práctica Clínica. Formación en Mindful Self-Compassion Program (MSC1 y MSC2). Formación en Regulación Emocional con Mindfulness (REMO 1 y REMO 2). Alumna desde el 2011 de Kriya Yoga de Sri Swami Purohit y asistencia a varios retiros monográficos.

Profesora titular en la Escuela Universitaria de Enfermería y Terapia Ocupacional de Terrassa (EUIT). Profesora colaboradora en la Universidad de Jönköping (Suecia). y en otras universidades Internacionales en Cuba, Australia, Chile, Colombia, Brasil, Bélgica y Portugal. Colaboradora honorífica de la Universidad Miguel Hernández de Alicante. Revisora en la Scandinavian Journal of Occupational Therapy. Poniente y autora de publicaciones (artículos y libros) nacionales e internacionales de Terapia Ocupacional tales como La vida diaria de las mujeres con VIH-SIDA en Burkina Faso (2009) y Terapia Ocupacional Comunitaria (2017).

COORDINACIÓN

Manuela Yerbes

Diplomada en Terapia Ocupacional en “l’Escola Universitària Creu Roja de Terrassa (EURC), centre adscrit a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)”. Postgrado en rehabilitación cognitiva en el “Institut Superior d’estudis psicològics (ISEP)”, Barcelona. Máster Oficial en Bioética en el “Institut Borja de Bioètica de la Universitat Ramon Llull”. Formada en la escala AMPS (Assessment of Motor and Process Skills). Mapadora avanzada, curso del método Dementia Care Mapping (DCM).

Se resalta su experiencia como a terapeuta ocupacional en el ámbito de las personas mayores y las enfermedades neurodegenerativas en la residencia asistida Olivaret-Eixample y la residencia asistida per a Gent Gran Gràcia (Departament de Treball, Afers Socials i Famílies). Docente colaboradora en la EUIT. Miembro del Consejo Deontológico del Colegio Oficial de Terapeutas

Ocupacionales de Cataluña (COTOC) y miembro del grupo de especialización para personas mayores del COTOC.

8. DATOS

TOTAL HORAS	12 horas (4 sesiones de 3h)
LUGAR	On-line
FECHA Y HORARIO	29 de mayo y 1,5 y 8 de junio de 17:00-20:00
NÚM. PLAZAS	20 plazas
PRECIO	95€ profesionales 85€ estudiantes EUIT y exestudiante EUIT
INSCRIPCIONES	Formulario de inscripción
MÁS INFORMACIÓN	formaciocontinuada@euit.fdsll.cat