

MINDFULNESS
EN LA INTERVENCIÓ
SOCIOSANITÀRIA

FORMACIÓ
CONTINUADA

euit:

Escola Universitària
d'Infermeria i
Teràpia Ocupacional
de Terrassa

adscrita a la **UAB**

1. JUSTIFICACIÓ

La pràctica del *mindfulness* (traduït com 'atenció o consciència plena'), no és un fenomen nou ja que l'ésser humà ha realitzat pràctiques meditatives des de fa molt de temps. No obstant això, sí és nou que la ciència hagi començat a estudiar i comprendre aquest fenomen i a utilitzar-lo en la pràctica terapèutica. Investigacions recents realitzades per clínics i neurofisiòlegs sobre les aplicacions pràctiques han posat de manifest que el *mindfulness* pot incrementar l'eficàcia de diverses formes d'intervenció terapèutica. A més, tal com sosté l'Associació Espanyola de *mindfulness*, els professionals socio-sanitaris, entre els quals s'ubiquen els terapeutes ocupacionals, estan descobrint el potencial del *mindfulness* i la compassió per al propi desenvolupament personal, la millora de la relació professional, l'aliança terapèutica i el canvi en l'abordatge terapèutic.

Són nombrosos els estudis científics que demostren la seva eficàcia en diferents àrees d'intervenció com per exemple en l'àmbit de la salut mental, el dolor crònic, l'oncologia, la limitació funcional, així com en el desenvolupament de l'aprenentatge. En el món actual, caracteritzat per la velocitat, la rapidesa, l'exigència i el canvi constant, és fonamental que els professionals socio-sanitaris, compromesos amb el benestar i la salut, incorporin en els seus abordatges una intervenció terapèutica que tingui per objectiu dur a terme intervencions conscients. Tanmateix, per dur a terme un abordatge socio-sanitari amb un enfocament d'atenció plena o *mindfulness* és fonamental una formació que no impliqui només aspectes teòrics, sinó aspectes pràctics de l'atenció plena perquè el professional de la salut experimenti l'atenció plena en la seva vida diària i pugui així incorporar-la al seu àmbit professional.

DIRIGIT A:

Professionals socio-sanitaris.

2. OBJECTIU GENERAL

Analitzar la rellevància del *mindfulness* o atenció plena en diversos àmbits de la intervenció socio sanitària.

3. OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENENTATGE

Al finalitzar el curs l'estudiant serà capaç de :

- Realitzar una aproximació a les bases històriques i teòriques del *mindfulness* o atenció plena.
- Analitzar els ritmes ocupacionals i l'impacte que aquests tenen en la salut i el benestar.
- Considerar de quina manera el *mindfulness* o l'atenció plena pot incorporar-se en la intervenció en diversos àmbits d'intervenció.
- Desenvolupar un plantejament en la intervenció socio sanitària centrat en el ser i no només centrat en el fer.

4. CONTINGUTS DEL CURS

UNITAT I | APROXIMACIÓ AL *MINDFULNESS* O ATENCIÓ PLENA

- Definicions rellevants
- Plantejament històric
- Paradigma centrat en el FER i paradigma centrat en el SER
- Avenços científics relacionats

UNITAT II | APROXIMACIÓ A LA NATURALESA DE LA MENT

- Reaccions comunes de la ment davant de situacions de dolor o conflicte
- Ment plena
- La por i les seves aventures
- *Mindfulness* com a bàlsam per a la ment plena

UNITAT III | *MINDFULNESS* EN LA INTERVENCIÓ SOCIOSANITÀRIA

- *Mindfulness* en l'àmbit de la salut mental, dolor crònic i trauma i problemes d'aprenentatge
- Compassió i autocompassió en la relació terapèutica
- Organització dels espais terapèutics i de la pràctica sociosanitària

5. METODOLOGIA DOCENT

Aspectes teoricopràctics relacionats amb l'aplicació del *mindfulness* en l'àmbit sociosanitari. Per això, es duran a terme sessions teòriques i pràctiques així com un plantejament reflexiu i autoreflexiu durant tot el curs utilitzant diferents tècniques d'atenció plena.

6. AVALUACIÓ

Finalitzada la part teòrica es realitzarà una prova escrita tipus test (10 preguntes) i s'avaluarà l'habilitat pràctica de forma continuada.

És necessari assistir el 80% de les sessions per tal de rebre el certificat del curs.

7. PROFESSORAT I COORDINACIÓ

PROFESSORAT

Inda ZANGO MARTÍN

Doctorat internacional en Investigació Sociosanitària sobre Teràpia Ocupacional des d'una perspectiva intercultural. Terapeuta ocupacional i llicenciatura en Humanitats. Coordinadora i investigadora en diversos projectes de cooperació internacional per al desenvolupament en Hondures, Marroc, Burkina Faso, Tanzània i Equador.

Formadora de *Mindfulness* en la Pràctica Clínica. Formació en *Mindful Self-Compassion Program* (MSC1 i MSC2). Formació en Regulació Emocional amb *Mindfulness* (REM 1 i REM 2).

Alumna des del 2011 de Kriya Yoga de Sri Swami Purohit i assistència a diversos retirs monogràfics.

Professora titular en l'Escola Universitària d'Infermeria i Teràpia Ocupacional de Terrassa (EUIT).

Professora col·laboradora en la Universitat de Jönköping (Suècia). i en altres universitats Internacionals en Cuba, Austràlia, Xile, Colòmbia, Brasil, Bèlgica i Portugal. Col·laboradora honorífica de la Universidad Miguel Hernández d'Alacant. Revisora en la *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. Ponent i autora de publicacions (articles i llibres) nacionals i internacionals de Teràpia Ocupacional tals com *La vida diària de las mujeres con VIH-SIDA en Burkina Faso* (2009) i *Terapia Ocupacional Comunitaria* (2017).

COORDINACIÓ

Manuela YERBES MURILLO

Coordinadora de la Formació Continuada i docent a l'EUIT. Diplomada en Teràpia Ocupacional a l'Escola Universitària Creu Roja de Terrassa (EURC), centre adscrit a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). Postgrau en rehabilitació cognitiva a l'Institut Superior d'estudis psicològics (ISEP), Barcelona. Màster en Bioètica a l'Institut Borja de Bioètica de la Universitat Ramon Llull. Formada en l'escala AMPS (Assessment of Motor and Process Skills). Mapadora avançada, curs del mètode Dementia Care Mapping (DCM). Es ressalta l'experiència com a terapeuta ocupacional en l'àmbit de la gent gran. Membre del Consell Deontològic del Col·legi Oficial de Terapeutes Ocupacionals de Catalunya (COTOC) i coordinadora del grup d'especialització de gent gran del COTOC.

8. DADES

TOTAL HORES	10 hores
NÚM. PLACES	20 places
MÉS INFORMACIÓ	formaciocontinuada@euit.fdsll.cat