



COLEGIO PROFESIONAL  
DE TRABAJO SOCIAL DE HUELVA

**CURSO**

# **“MINDFULNESS PARA TRABAJADORES/AS SOCIALES.AUTOCUIDADOS”**

**IMPARTIDO POR EVOLUZIONA SOCIAL**

**GUÍA INFORMATIVA**

**DURACIÓN Y FECHAS:**

16 HORAS. DEL 09 AL 29 DE MARZO DE 2021

**MODALIDAD:**

ONLINE

**JUSTIFICACIÓN DEL CURSO:**

Los y las profesionales del trabajo social trabajamos en la relación de ayuda podemos aprender a escucharnos y a escuchar el dolor físico y emocional de las personas con las que nos relacionamos. Mantener una presencia cálida y compasiva que permita un intercambio de información, conocimiento y relación humana.

Hemos de escuchar nuestros procesos y estados emocionales, que nos afectan como profesionales y como personas, para utilizarlos en nuestro propio desarrollo personal que al mismo tiempo, facilite un mejor acompañamiento.

Incorporar herramientas de atención plena (mindfulness) en la intervención de nuestro trabajo, nos ayuda a establecer una relación adecuada con el otro y con nosotras mismas.

Nos conduce a un estado de salud mental y física y emocional cuyos beneficios repercuten en todas las áreas de nuestra vida personal y profesional.

**OBJETIVOS:**

- Conocer Mindfulness y su uso en la recuperación de energía diaria.
- Conocer el concepto y los efectos beneficiosos físicos y psicológicos del mindfulness.
- Conocer las posibilidades del Mindfulness como herramienta para el crecimiento personal y profesional en la relación de ayuda

**Colegio Profesional de Trabajo Social de Huelva.**

Avenida Costa de la Luz, 3 - local. 21002 Huelva.

T. 959 253 511 M. 673 929 289 MAIL. [huelva@cgtrabajosocial.es](mailto:huelva@cgtrabajosocial.es)

[www.trabajosocialhuelva.es](http://www.trabajosocialhuelva.es)



- Conocer las posibilidades de mindfulness y la compasión como herramientas para desarrollar la atención, amabilidad y aplicarlas a nuestras relaciones interpersonales y laborales.

#### PROGRAMA:

- **Sesión 1:**
  - Qué es el mindfulness: Origen. Definiciones. Qué no es Mindfulness.
- **Sesión 2:**
  - Cómo actúa el mindfulness.
  - Mindfulness en la vida cotidiana.
  - Aplicación de los ejercicios básicos en la realización de actividades automáticas.
- **Sesión 3:**
  - Estrategias para mantener una práctica continuada a nivel personal y profesional. Beneficios
- **Sesión 4:**
  - Prácticas básicas de MF: respiración, body scan, meditación, ejercicios corporales...
- **Sesión 5:**
  - Obstáculos para el Mindfulness
- **Sesión 6:**
  - La empatía y la compasión en la práctica profesional
- **Sesión 7:**
  - Observar sin juzgar y la atención plena.
- **Sesión 8:**
  - Como cuidarnos quienes cuidamos a los demás. La escucha atenta aplicando herramientas de atención plena

#### METODOLOGÍA:

A través de la plataforma Zoom:

- **8 clases online en vivo:** Encuentros semanales de 2 horas que incluyen meditaciones guiadas, charlas y conversaciones grupales sobre las prácticas, la teoría y la ciencia detrás de ellas.
- **Meditación:** Práctica diaria de 30 minutos al día que varía semana a semana (8 meditaciones distintas). Comenzamos con una base de mindfulness para luego



COLEGIO PROFESIONAL  
DE TRABAJO SOCIAL DE HUELVA

introducir gradualmente las meditaciones para el cultivo de la autocompasión, la empatía y la compasión hacia los demás.

- **Ejercicios relacionales** de acuerdo con el tema de cada clase. Cada uno es a la vez un medio para entrenar la empatía, la escucha profunda y el habla auténtica.
- **Prácticas informales:** Propuestas concretas para aplicar los contenidos del curso en la vida diaria.

#### PERFIL MÍNIMO EXIGIDO AL ALUMNADO:

Profesionales del Trabajo Social y alumnos de 4 curso.

#### RECURSOS NECESARIOS PARA SU DESARROLLO:

Ordenador o dispositivo móvil con conexión a internet.

#### EVALUACIÓN:

Sistema de evaluación interna de alumnos y docentes.

#### PRECIO:

Personas colegiadas*	140€
Personas no colegiadas	180€

\* Acreditar estar colegiado en cualquiera de los colegios del territorio español.

#### FORMA DE PAGO:

- Mediante transferencia bancaria a **BANCO SABADELL ES60 0081 0642 5400 0133 7834**.
- Se podrá fraccionar el pago, abonándose el primer plazo antes del inicio de la formación y el segundo antes de su finalización.
- No se abonará cantidad alguna hasta que no recibir confirmación por parte del Colegio.

Colegio Profesional de Trabajo Social de Huelva.

Avenida Costa de la Luz, 3 - local. 21002 Huelva.

T. 959 253 511 M. 673 929 289 MAIL. [huelva@cgtrabajosocial.es](mailto:huelva@cgtrabajosocial.es)

[www.trabajosocialhuelva.es](http://www.trabajosocialhuelva.es)