

HABILIDADES DE ATENCIÓN PLENA PARA EL SECTOR SANITARIO

ÍNDICE

1. Introducción
2. Objetivos
3. Modalidad. Metodología. Enfoque de la formación
4. Contenidos
5. Destinatarios
6. Duración
7. Material y documentación
8. Seguimiento y continuidad de la Formación



Área de Formación

Curso: "Habilidades de atención plena para el sector sanitario"

1. Introducción

Vivimos en una cultura basada en el estrés, con la constante sensación de "no llegar". El estrés nos genera ansiedad, tensión y preocupación, y los estudios científicos dicen que puede llevarnos al decaimiento y a la depresión.

Según estos estudios, el entrenamiento de la atención potencia la claridad mental y disminuye nuestro automatismo y estrés. Cada vez más, se hace patente la influencia del estado de nuestra atención, en la calidad de nuestra vida mental y física. Parece que esa calidad de nuestra mente y cuerpo, depende en una importante medida de cómo manejemos nuestra atención, y por ello necesitamos entrenarla.

La práctica de Mindfulness nos ayuda a descansar mentalmente y a tener la claridad suficiente como para, en cada momento, dirigir nuestra atención hacia lo que necesitamos. Con mayor calma y claridad mental, podemos manejar los problemas y tensiones del día a día con mayor facilidad, dándoles soluciones más eficientes.

La calma y la claridad mental son cualidades propias del ser humano que se pueden entrenar y potenciar, y precisamente es eso lo que pretendemos con este curso.

2. Objetivos generales del programa formativo

Mejorar la atención y concentración.

Adquirir herramientas básicas para manejar el estrés.

Fomentar la creatividad, el “darse cuenta”, el “insight”.

Diferenciar cada vez mejor entre activación adecuada (tensión ideal, estrés benigno) y estrés (tensión disfuncional, “distress”)

Incrementar la capacidad de gestión de la ansiedad por la inmediatez.

Manejar mejor los pensamientos intrusivos y recurrentes.

Gestionar cada vez mejor los sucesos emocionales y sociales.

Desarrollar las capacidades de responsabilidad, auto-concepto y confianza.

Incrementar la motivación, responsabilidad y liderazgo.

2.1 Objetivos específicos a lograr por parte del alumno

Comprender la utilidad de mindfulness como herramienta de manera psicológico personal.

Adquirir los conocimientos básicos para poder aplicar mindfulness en la vida personal y laboral.

Experimentar la práctica de mindfulness en primera persona.

Hacer una integración básica de mindfulness para la vida personal.

Hacer una integración básica de mindfulness para el entorno sanitario.

3. Modalidad. Metodología. Enfoque de la formación

3.1 Modalidad:

Formación presencial.



3.2 Metodología:

Es un curso teórico-práctico, eminentemente participativo. Es experiencial, basada en las prácticas que facilitan el entendimiento de los conceptos principales.

El curso se ha distribuido en sesiones semanales. Durante el desarrollo del curso se llevarán a cabo, en casa, ejercicios de práctica recomendados (de corta duración), apoyados por un audio de guía para la práctica. Este formato es óptimo para una mayor consolidación de las competencias, pues **la práctica distribuida de las mismas es más eficaz que la masiva.**

3.3 Enfoque:

Nuestra forma de enfocar la formación a través de breves explicaciones y sobre todo con prácticas sencillas, potencia poder llevarla a la vida diaria, tanto en lo personal como en lo profesional, favoreciendo la transferencia de lo aprendido. Se trabaja según el sistema de competencias de Psicología: conocimientos significativos, habilidades específicas y actitudes adecuadas.

Es fundamental nuestra orientación a los objetivos y estar centrados en las competencias que queremos transmitir. Por otra parte, se tienen muy en cuenta los intereses y avance del grupo, a la vez que las necesidades de los participantes en cada momento.

Esta formación también requiere de los asistentes una participación activa e implicada y un compromiso a cierto trabajo diario en las prácticas. Tanto durante las sesiones como en las recomendadas para casa. Por otra parte, les **otorga herramientas directa e instantáneamente aplicables, cuyos beneficios se mantienen y aumentan con el uso continuado de las mismas.**

4. Contenidos

La diferencia entre atención plena y exceso de automatismo
Mindfulness y pensamiento
La importancia del filtro mental
La autorregulación
Definiciones de Mindfulness
El triple aspecto de la atención plena (capacidad, práctica, estado)
Qué no es atención plena
Beneficios de la practica
Los componentes básicos de la atención plena (la aceptación y la compasión)
Tipos de práctica: Formal y de vida cotidiana
Los canales de atención
Estados de la práctica
Los componentes de la práctica
Reconocimiento y manejo de emociones

5. Destinatarios

Estudiantes y público en general.

6. Duración

- El curso consta de 50 horas totales
- Presenciales 20 horas (3 jornadas con 6 horas de clase cada una, más dos horas de evaluación en la última sesión presencial)
- Trabajo fuera del aula 30 horas (1 hora y 15 minutos diarios, durante los 26 días que hay entre las tres sesiones presenciales)
 - . Sesión 1 (sábado): 6 horas totales
 - . Dos semanas de trabajo fuera del aula
 - . Sesión 2 (sábado): 6 horas totales
 - . Dos semanas de trabajo fuera del aula
 - . Sesión 3 (sábado): 6 horas, más 2 horas de evaluación



La hora de trabajo fuera del aula se desglosa así:

- 20 minutos de práctica formal con audios específicos para cada día.
- 10 minutos caminando consciente.
- 20 minutos redactando el diario de trabajo y leyendo/escuchando la documentación teórica del curso.
- 15 minutos de práctica de atención en la vida diaria.

El trabajo fuera de las sesiones presenciales se puede hacer accediendo, cada día, a la plataforma online, donde se cuelgan los materiales.

7. Material y documentación

Se facilitará un manual a los participantes, y en las clases se distribuirá más material de lectura para el trabajo personal.

También se facilitará material de apoyo (formato escrito y audio) para la realización de los ejercicios y prácticas de casa, entre sesiones.

8. Seguimiento y continuidad de la formación

Se realizará una evaluación para conocer el grado de asimilación de los conocimientos.

En esta formación las prácticas son fundamentales, puesto que contribuyen a reforzar y afianzar las competencias y a facilitar la transferencia de lo aprendido.

Para continuar, profundizar y avanzar en el desarrollo de las competencias es recomendable un seguimiento de la formación: se pueden realizar otras actividades formativas fuera del aula para completar la formación.