|  |  |
| --- | --- |
| NOMBRE CURSO | **Intervención psicoeducativa en mindfulness para la prevención del estrés** |
| SOLICITANTE | Servicios centrales de Recaudación. |
| MODALIDAD, TIPO | Presencial. Formación Contínua. |
| CARGA LECTIVA Y EDICIONES | 15 horas |
| PLAZAS OFERTADAS | 15 |
| PERSONAL DESTINATARIO | Personal empleado público del plan agrupado de FC. Tendrá prioridad el personal de atención directa y se tendrá en cuenta la cercanía de los equipos al lugar de calebración. |
| SELECCIÓN | El servicio de Recaudación realizará la validación de asistentes. |
| FECHA DE INSCRIPCIÓN | Hasta el 2 de octubre a las 12:00 horas |
| FECHAS CELEBRACIÓN | Todos los miércoles del 4 de octubre al 13 de diciembre (salvo el 7 y 12 de octubre) |
| HORARIO | De 8:30 a 10:00 |
| LUGAR DE IMPARTICIÓN | Sala de reuniones de la segunda planta de Edf. Europa. Avda. Vía de Francia s/n. Recinto Interior Zona Franca, en  Cádiz. |
| OBJETIVOS DEL CURSO | La meditación es, casi con toda probabilidad, la técnica más eficaz para el manejo del estrés y el crecimiento personal. La meditación es el proceso de ser conscientes y de observar lo que está sucediendo en cada instante en nuestro cuerpo y en nuestra mente, aceptando plenamente todas las experiencias que se van presentando tal y como éstas tienen lugar. La práctica de la meditación, hace que la persona se pueda desvincular progresivamente de sus pensamientos y de sus procesos emocionales, convirtiéndose, de esta manera, en un mecanismo muy útil y efectivo de autorregulación emocional.  **El objetivo** de la meditación no es tratar de cambiar el contenido de los pensamientos, sino desarrollar una **actitud diferente** en relación a los pensamientos y sentimientos que se producen en la mente.  Se trataría de una **intervención psicoeducativa con el objetivo de reducir el malestar** psicológico con alta efectividad en reducción del estrés, además de la ansiedad, depresión y diversas condiciones físicas asociadas a estados de estrés crónico.  Las aplicaciones del programa se centran en tres ámbitos principales:   1. **Bienestar**. Reducción de estrés, tratamiento complementario para enfermedades crónicas. 2. **Reforzar habilidades personales**. Actitud, atención, comunicación, regulación emocional. 3. **Presencia y conexión mayor con las personas**. Empatía, confianza, toma de decisiones.   Objetivos específicos:  Objetivo 1: Reducir la dimensión cansancio emocional en los participantes.  Objetivo 2: Reducir la dimensión despersonalización en los participantes.  Objetivo 3: Incrementar la dimensión realización en los participantes.  Objetivo 4: Incrementar la resiliencia en los participantes  La falta de **realización personal**, se caracteriza por respuestas negativas hacia sí mismo y el trabajo; **el agotamiento emocional**, se caracteriza por la pérdida progresiva de energía, la persona siente desgaste, agotamiento y fatiga, los trabajadores sienten que ya no pueden dar más de sí mismos a nivel afectivo, sus recursos están al límite; y la **despersonalización**, se manifestada por irritabilidad, actitudes negativas y respuestas frías e impersonales hacia las personas (usuarios, compañeros de trabajo, contribuyentes, etc.).  La **resiliencia** implica la capacidad del ser humano de resistir el suceso estresante y rehacerse del mismo, de tal modo que la persona logra mantener su equilibrio personal a pesar del hecho adverso que ha acontecido en su vida. Las personas resilientes son, por tanto, aquellas que tras experimentar un suceso adverso o estresante en sus vidas, no muestran síntomas disfuncionales ni interrumpen su funcionamiento normal, manteniendo un equilibrio estable que no altera su vida cotidiana. La persona resiliente concibe la adversidad como algo transitorio, específico y externo a sí mismo, lo que le permite mantener viva la esperanza y concebir que el cambio es posible, para así continuar esforzándose en buscar alternativas para solucionar dicha situación. |
| CONTENIDOS DEL CURSO | El programa consta de:  1 Sesión de orientación. Presentación del programa y acuerdo de compromiso.  9 Sesiones presenciales semanales (de 1 hora y media). Psicoeducación, entrenamiento y práctica de ejercicios de focalización de la atención, meditación.  Cada sesión incluye la presentación de un tema, ejercicios prácticos y un debate en grupo sobre los aciertos y las dificultades que surgen al aplicar las técnicas y las estrategias de afrontamiento en la vida diaria.  El programa se compone de 3 Módulos:  - **Atención al cuerpo**: Se enfoca principalmente a la percepción de las tensiones en nuestro cuerpo y a la atención de los mensajes que nos llegan a través de él. Se establecerá la atención a la respiración como fundamento de toda la práctica de atención plena, que estará presente a lo largo de todo el programa.  - **Atención y consciencia de las emociones**: el segundo bloque se enfoca en el reconocimiento, aceptación, integración y liberación de emociones conflictivas, especialmente el miedo.  - **Atención y concentración mental**: el tercer módulo trabaja la observación de nuestros contenidos mentales, de nuestras creencias, nuestro diálogo interno, nuestra “mente de mono”, con el fin de esclarecer nuestros patrones de pensamiento limitantes, caminar hacia la desidentificación y ampliar nuestro espacio mental. |
| PROFESORADO | Javier Hernando González.  Psicólogo experto en mindfulness. Personal de Diputación de Cádiz. |