

CURSO: “ACOMPañAR EN LA MUERTE A TRAVÉS DEL MINDFULNESS Y LA COMPASIÓN”

MODALIDAD: PRESENCIAL

HORAS DE DURACIÓN DEL CURSO: 15 horas

FECHAS DEL CURSO: 6, 13, 20, 27 de marzo y 3 de abril de 2020

HORARIO: 17:00 a 20:00 horas.

LUGAR: Sede del Colegio Oficial de Trabajo Social de Sevilla (Avenida San Francisco Javier, 24. Edificio Sevilla I. 1ª planta, módulo 5).

IMPARTIDO POR: Cristina Castillo Rodríguez.

ORGANIZADO POR: Colegio Oficial de Trabajo Social de Sevilla

PRECIOS

Colegiados/as o Precolegiados/as en desempleo	127 €	<i>Necesario entregar informe de vida laboral actualizado.</i>
Colegiados/as o precolegiados/as en activo	169 €	
No colegiados/as	225 €	

NOTA: Las personas colegiadas en otros Colegios Profesionales de Trabajo Social tendrán que aportar el certificado de colegiación actualizado de su Colegio correspondiente.

Nº PLAZAS: Mínimo 12 – Máximo 30

NOTA: El curso no podrá ponerse en marcha si no se completa el número mínimo de alumnado.

DOCENTE:

Cristina Castillo Rodríguez. 31-2019- 1545

Formada en “Acompañamiento Contemplativo en la Muerte” y como instructora del “Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión” con Nirakara Mindfulness y Compassionate Institute. Máster en Coaching por la motivación y el cambio social. Diplomada en Trabajo Social, especializada en prevención e intervención de personas sin hogar, adicción y salud mental, en Dublin City University. Formada y practicante continuada de Yoga Kundalini y Método Tradicional Tibetano Pranadi.

Con larga experiencia en el diseño, ejecución, gestión y evaluación de proyectos de intervención social y cooperación al desarrollo en diferentes países de Europa y Asia. Desde febrero 2016 profundiza su conocimiento sobre final de vida y muerte a través de su trabajo, prácticas y estudio.

OBJETIVOS

Objetivo general:

- Desarrollar herramientas para el afrontamiento de nuestra propia muerte y el acompañamiento de personas que afrontan el final de vida desde un aprendizaje basado en prácticas de mindfulness y compasión.

Objetivos específicos:

- Trabajar con la idea de la muerte propia y ajena a través de meditaciones, reflexiones y ejercicios experienciales.
- Practicar la escucha activa y la atención plena durante el acompañamiento.
- Fomentar la actitud de resiliencia y fortaleza para estar con el sufrimiento.
- Entender la compasión a nivel experiencial.
- Practicar en auto-cuidado.
- Explorar la posibilidad de crecimiento personal y aprendizaje ante la muerte.

CONTENIDOS DEL CURSO

Módulo / Semana 1: Afrontamiento de nuestra propia muerte.

- Explorar las ideas, actitudes y reactividad ante la enfermedad, el sufrimiento y la propia muerte.
- Concepto de muerte digna.
- Pérdidas colaterales durante la enfermedad.
- Ejercicios experimentales.
- Meditación guiada relacionada con la muerte.

Módulo / Semana 2: Miedos y apegos.

- Necesidades, miedos ante la enfermedad y la muerte.
- Exploramos los apegos y el impacto de las pérdidas.
- Ejercicios experimentales.
- Meditación guiada relacionada con la muerte.

Módulo / Semana 3: Mindfulness en interacciones.

- Prácticas de atención plena.
- Escucha desde los tres centros.
- Modelo GRACE para el acompañamiento.
- Ejercicios experimentales.
- Meditación guiada relacionada con la atención plena.

Módulo / Semana 4: Compasión durante el acompañamiento.

- Prácticas de compasión.
- Acompañar ante el sufrimiento.
- Aliviar el sufrimiento propio y ajeno.
- Ejercicios experimentales.
- Meditación guiada relacionada con la compasión.

Módulo / Semana 5: La muerte, la gran maestra.

- Cómo aceptar la propia muerte y la impermanencia de la vida.
- La muerte como oportunidad de crecimiento y aprendizaje.
- Cultivar el autocuidado.
- Ejercicios experimentales.
- Meditación guiada relacionada con la autocompasión.

MÉTODO DE APRENDIZAJE O METODOLOGÍA

Metodología experimental: durante los encuentros se impartirán contenidos teóricos pero siempre acompañados de prácticas experimentales. Se propone un gran trabajo de indagación personal y una exploración de las ideas y reacciones ante la muerte propia y ajena que va más allá de la teoría.

Contenidos teóricos: se presentarán diferentes lecturas y trabajos individuales, en parejas y en grupos. Se fomentará la participación e intercambio de ideas y experiencias en clase.

Meditaciones: se ofrecerán meditaciones en clase y para practicar en casa. Estarán basadas en prácticas de atención plena, respiración y visualizaciones.

Prácticas informales: se invitará al alumnado a realizar prácticas concretas para aplicar los contenidos del curso en la vida diaria.

Evaluación de la práctica: Se realizará una evaluación inicial y final del programa que permitirá conocer los beneficios del mismo en los profesionales que han realizado el curso.

El curso de "Acompañamiento en la muerte basado en mindfulness y compasión" es un curso progresivo donde vamos profundizando paso a paso en la materia. Es recomendable no faltar a ninguna sesión, aun así, si se faltara a alguna, se enviará la información correspondiente y se apoyará al alumnado en cualquier duda sobre la materia ofrecida esa semana.

Solo será posible ausentarse de una sola sesión, en caso de falta en más de dos sesiones no se obtendrá certificado.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

El último día de clase se realizará una evaluación que recogerá los aspectos más importantes adquiridos durante la formación.

El certificado de aprovechamiento será expedido por el Colegio Oficial a todo el alumnado que sea apto en el curso teniendo que superar el sistema de evaluación propuesto para ello. El certificado será en formato digital.