

CURSO: “ENTRENAMIENTO EN EL CULTIVO DE LA COMPASIÓN”

MODALIDAD: PRESENCIAL

HORAS DE DURACIÓN DEL CURSO: 18 horas

FECHAS DEL CURSO: 16, 23 y 30 de octubre de 2020; 6, 13 y 20 de noviembre de 2020; y 11 de diciembre de 2020

HORARIO: 17:30 a 19:45 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

Colegiados/as o Precolegiados/as en desempleo	221 €	<i>Necesario entregar informe de vida laboral actualizado.</i>
Colegiados/as o precolegiados/as en activo	166 €	
No colegiados/as	295 €	

PRECIOS

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 como Instructora del Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión y en Acompañamiento Contemplativo en la Muerte, 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.

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 es promotora comunitaria de personas que afrontan la enfermedad avanzada y final de la vida, adquiriendo experiencia a través del acompañamiento cercano de personas que afrontan el final de vida y del diseño y ejecución de programas formativos para familiares, cuidadores, voluntarios/as y/o profesionales.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Desarrollar un programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión desde el Colegio Oficial de Trabajo Social de Sevilla.

Objetivos específicos:

- Disminuir el burnout y prevenir la fatiga por compasión de los profesionales.
- Fomentar los sentimientos de empatía entre los profesionales asistentes hacia el resto de profesionales y usuarios del Colegio Oficial de Trabajo Social de Sevilla.
- Promover la motivación de los profesionales por aliviar el sufrimiento propio y/o ajeno.
- Ofrecer herramientas para activar la autocompasión y autocuidado de los profesionales.
- Brindar recursos para lidiar con el estrés diario.
- Fomentar la actitud de resiliencia y fortaleza para estar con el sufrimiento.

CONTENIDOS DEL CURSO

El programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión consiste en seis pasos que se recorren en 8 sesiones. Progresivamente se van trabajando las cualidades de compasión, desde asentar la mente hasta ampliar el círculo de compasión y terminando con la práctica activa de la misma:

Módulo / Semana 1: Asentar y focalizar la mente. Se introducen las habilidades básicas para estabilizar la mente y focalizar la atención a través de la práctica de la atención plena a la respiración. Este paso se considera como el fundamento de las demás prácticas y está incluido también en las meditaciones posteriores.

Módulo / Semana 2: Amor y compasión hacia un ser querido. Esta sesión se focaliza en reconocer las experiencias del amor y la compasión cuando ocurren naturalmente. La meditación y los ejercicios relacionales en este paso ayudan a identificar los signos fisiológicos, emocionales y mentales de los sentimientos de calidez, ternura, cuidado y compasión.

Módulo / Semana 3: Auto-Compasión. En esta sesión aprendemos a desarrollar cualidades como la auto-aceptación, no juicio, amabilidad y cuidado en la relación con uno mismo.

Conectar con los propios sentimientos y necesidades, y relacionarnos con ellos con empatía y compasión es la base para desarrollar una actitud compasiva hacia los otros.

Módulo / Semana 4: Amor hacia sí mismo. Aprender a desarrollar cualidades como la calidez, la apreciación, la alegría, la gratitud en la relación con uno mismo. Mientras que el paso anterior se centra en la auto-aceptación, este paso se focaliza en la apreciación de uno mismo.

Módulo / Semana 5: Abrazar la perspectiva de la humanidad compartida, desarrollando la apreciación y gratitud por los demás. Establecer el fundamento de la compasión hacia los otros a través del reconocimiento de nuestra humanidad compartida, apreciando la amabilidad de los otros y cómo los seres humanos estamos profundamente interconectados.

Módulo / Semana 6: Compasión hacia los demás. Sobre la base del paso previo, los participantes comienzan a cultivar la compasión hacia todos los seres al ir ampliando el círculo de la compasión desde un ser querido, hasta incluir a una persona neutra, una persona difícil y finalmente a todos los seres.

Módulo / Semana 7: Práctica de compasión activa. Este paso incluye evocar explícitamente el deseo de hacer algo respecto al sufrimiento de los demás. En la práctica formal de meditación, esta intención se cultiva a través de la práctica de visualización donde el practicante se imagina tomando el sufrimiento de los otros y ofreciéndole todo lo que es beneficioso e sí mismo. Esta práctica se conoce como “Tonglen” o “dar y recibir” en la tradición budista tibetana.

Módulo / Semana 8: Práctica integrada de compasión. Los aspectos esenciales de cada uno de los pasos anteriores se combinan en una práctica integrada de meditación en la compasión que puede ser practicada diariamente por quienes decidan adoptarla como su práctica regular.

MÉTODO DE APRENDIZAJE O METODOLOGÍA

Clases presenciales: Encuentros semanales de 2 horas y cuarto que incluyen meditaciones guiadas, charlas, conversaciones grupales sobre las prácticas y sobre la teoría y la ciencia detrás de las ellas.

Meditación: Prácticas de atención plena, prácticas de visualización y ejercicios de respiración para desarrollar el amor, la empatía y la compasión.

Ejercicios prácticos relacionados al tema de cada clase: Cada ejercicio es a la vez un medio para entrenar la empatía, la escucha profunda y el habla auténtica.

Prácticas informales: Prácticas concretas para aplicar los contenidos del curso en la vida diaria.

Evaluación de la práctica: Se realizará una evaluación inicial y a la finalización del programa que permita conocer los beneficios del mismo en los profesionales que han realizado el entreno en la compasión.

Además de cuadernillo de prácticas se facilitará al alumnado meditaciones guiadas para practicar durante la semana.

El curso de "Entrenamiento en el cultivo de la 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.