



CURSOS DE FORMACIÓN DE APETO

MINDFULNESS EN LA RELACIÓN TERAPEÚTICA. OCUPANDO EL ESPACIO DEL SER TERAPEUTA OCUPACIONAL



5, 6 y 7 de Abril de 2019

Coordina:

VOCALÍA DE DOCENCIA DE APETO

Docentes:

Dra. Inda Zango Martín. Doctorado internacional en Estudios Sociosanitarios sobre interculturalidad en terapia ocupacional. Terapeuta Ocupacional. Licenciada en Humanidades. Formación avanzada de Mindfulness en la Práctica terapéutica. Docente colaboradora en la Universidad de Jönköping (Suecia). Docente en la Escuela Universitaria de Enfermería y Terapia Ocupacional (EUIT) adscrita a la UAB (Barcelona).

Yadira Zango Martín. Graduada en Terapia Ocupacional. Experto en Cooperación Internacional. Curso sobre Psicopatología e intervención comunitaria AEN. Terapeuta Ocupacional en Fundación Madre. Formación avanzada de Mindfulness en la práctica terapéutica. Docente acreditada de Terapia Ocupacional en la Formación Profesional para el Empleo.

INTRODUCCIÓN

Esta formación teórico-práctica se realiza en formato de retiro intensivo lo que permite por un lado, profundizar en las prácticas formales e informales de Mindfulness, así como comprender los efectos personales y profesionales del estar **PRESENTE**. Esto permitirá reflexionar sobre el **Hacer Terapia Ocupacional** y el **Ser del Terapeuta Ocupacional**.

La formación está dirigida por la Dra. Inda Zango Martín y Yadira Zango Martín, ambas terapeutas ocupacionales, con formación en el ámbito del Mindfulness para la práctica clínica y docentes de la primera edición del curso *Aplicación de la atención plena (mindfulness) en la práctica de terapia ocupacional* realizado en el año 2017.

Una de las participantes de dicho curso señalaba: ***“la formación me ha permitido comprender de qué modo el presente puede ser el punto de partida para una terapia ocupacional que dé respuesta a lo que las personas de verdad necesitan”***. Otro de los asistentes destacaba: ***“nunca creí que un curso pudiera transformar de este modo mi forma de entenderme la intervención ocupacional, fascinante”***

Así, la presencia nos convoca a un cambio de perspectiva, del HACER al SER, y a profundizar sobre lo que se tiene y se ofrece en la intervención terapéutica. Esta formación es una invitación para dejarse en el SER del terapeuta ocupacional, para el descanso en pleno mes de junio en plena sierra de Madrid, para pensarse antes de vacaciones y poner otro punto de partida personal y profesional y reflexionar sobre las ocupaciones conscientes

OBJETIVOS DEL CURSO

- ♣ Conocer y comprender cómo el mindfulness puede utilizarse para mejorar la relación terapéutica así como la salud y el bienestar del terapeuta ocupacional.
- ♣ Bases biológicas y psicológicas del mindfulness y su utilidad en la intervención sanitaria.
- ♣ Conocer las investigaciones más relevantes sobre la aplicación del mindfulness en el ámbito terapéutico.
- ♣ Analizar los ritmos ocupacionales y el impacto que éstos tienen en la salud y el bienestar del terapeuta ocupacional.
- ♣ Aprender a regular el estrés, fomentar la compasión y desarrollar la conciencia en la práctica terapéutica.

- ♣ Comprender la relevancia del cuerpo y de la palabra en la intervención terapéutica a través del silencio.
- ♣ Reflexionar sobre la relevancia de las ocupaciones conscientes en el abordaje terapéutico para el/la terapeuta ocupacional estableciendo una práctica diaria.
- ♣ Considerar de qué modo la atención plena o mindfulness puede incorporarse en la intervención de terapia ocupacional para mejorar la relación terapéutica.
- ♣ Desarrollar un planteamiento de terapia ocupacional centrado en el ser.
- ♣ Conocer y aplicar diferentes prácticas diarias de atención plena para promover el equilibrio ocupacional del terapeuta ocupacional.



DURACIÓN:

26 horas (10 teoría + 16 prácticas)



HORARIO:

- ❖ **Viernes 5 Abril** de **15:00** a **23:00** horas (Cena incluida)
- ❖ **Sábado 6 Abril** de **08:00** a **22:00** (Una hora de comida)
- ❖ **Domingo 7 Abril** de **08:00** a **15:00** horas (Comida incluida)



PROGRAMA:

VIERNES, 5 DE ABRIL DE 2019	
15:00 – 21:00	<ul style="list-style-type: none">- Presentación del curso, docentes participantes- Aceptación de la relación terapéutica: AMAR LO QUE ES- Bases biológicas y psicológicas del mindfulness y su aplicación a la práctica sociosanitaria.- Análisis de los ritmos ocupacionales del terapeuta ocupacional y el impacto en la salud y el bienestar.
21.00 - 22.00 CENA CONSCIENTE	
22:00 – 23:00	Práctica para regular el estrés, fomentar la compasión y desarrollar la conciencia en la práctica terapéutica.

SÁBADO, 6 DE ABRIL DE 2019

08:00 – 14:30	<p>Práctica de yoga y meditación: atención plena en el cuerpo</p> <p>-Aceptación del ser del terapeuta ocupacional: AMAR LO QUE SOMOS</p> <p>- Comprender la relevancia del cuerpo y de la palabra en la intervención terapéutica a través del silencio.</p> <p>- Reflexionar sobre la relevancia de las ocupaciones conscientes en el abordaje terapéutico para el/la terapeuta ocupacional estableciendo una práctica diaria.</p>
14.30- 15.30 COMIDA DESCANSO	
15:30 – 20:00	<p>- La atención plena o mindfulness en la intervención de terapia ocupacional para mejorar la relación terapéutica.</p> <p>- Abordaje de terapia ocupacional centrado en el ser</p>
20.00 - 21.00 CENA CONSCIENTE	
21:00 – 22:00	<p>-La autocompasión en la relación terapéutica</p>

DOMINGO, 7 DE ABRIL DE 2019

08:00 – 12:00	<p>-Práctica de yoga y meditación: atención en la mente.</p> <p>-Aceptación de los otros en la relación terapéutica: AMAR A LOS QUE SON</p> <p>-Prácticas diarias de atención plena para promover el equilibrio ocupacional del terapeuta ocupacional</p> <p>Entendiendo la relación del terapeuta y la compasión</p> <p>Autocompasión para aliviar el sufrimiento en la relación terapéutica.</p>
12.00- 12.30 DESCANSO	

12:30 – 15:00	<ul style="list-style-type: none">-Evaluación teórica individual-Evaluación grupal: propuesta de práctica de mindfulness para la intervención terapéutica.- Práctica individual: Reflexión sobre las ocupaciones conscientes y esquema de práctica diaria- Práctica grupal
15.00- 16.00 COMIDA CONSCIENTE Y DESPEDIDA	

Durante el curso, **se incluyen práctica corporales y de estiramiento así como prácticas meditativas guiadas. Uno de los días se llevará a cabo las prácticas en silencio.**

ELEMENTOS NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DEL CURSO QUE CADA ALUMN@ DEBERÁ TRAER:

- + Se recomienda llevar **ropa cómoda** para meditación y yoga.
- + **Alguna prenda de abrigo** o sweater para las mañanas y las noches.
- + **Zapatillas para caminar por el jardín.**
- + **Zafu o banquito o cojín** de meditación.
- + **Esterilla** de yoga (imprescindible).
- + **Dos mantas de 90cm** para las prácticas.
- + **Objetos de aseo personal.**
- + Se puede llevar un **cuaderno** para escribir reflexiones sobre las experiencias de la práctica.
- + **No es necesario llevar ni ropa de cama ni toallas.**
- + **Habitaciones son individuales o dobles de uso individual con baño incluido.**
- + La **comida será ovo-lácteo vegetariana** durante el fin de semana. Es importante avisar con tiempo en caso de intolerancia a algún alimento.
- + Con el objetivo de facilitar en la mayor medida las prácticas de atención plena se recomiendo no llevar nada para leer ni oír música.

Os esperamos para estar **con los ojos cerrados y los sueños despiertos.**





DESTINATARIOS:

Diplomadas/os y Graduadas/os en Terapia Ocupacional, siendo necesario acreditar estar en posesión de la titulación (envío del título mediante email antes del inicio del curso excepto para asociados a APETO).



LUGAR:

El lugar en el que se realizará la formación es la **Residencia Sagrados Corazones** que se encuentra en **San Lorenzo de El Escorial** cuya dirección es la siguiente: C/ Dr. Juan de Abelló Pascual, 52. 28200 Madrid. Para tener más información sobre el lugar consultar el siguiente enlace: <http://www.residenciaescorial.es/>

Ubicada en pleno corazón de la Sierra de Guadarrama a 50 Km. de Madrid.



CÓMO LLEGAR:

En coche:

Desde Madrid, autovía A6, salida en el km. 47 a San Lorenzo de El Escorial (carretera M-600); o autovía A6, salida km. 18,5 a Las Rozas-Galapagar-El Escorial (carretera M-505).

En tren:

Desde la estación de Chamartín (Anden 4 ó 5) has de coger la línea de Cercanías al Escorial que viene a tardar unos 50 minutos, con una frecuencia de cada hora. Desde Atocha se tarda una hora y cinco minutos. El tren te deja en la estación del pueblo de El Escorial, por lo que para llegar a la Residencia deberás andar unos 15 minutos o tomar el autobús urbano L 1 que une dicha estación de ferrocarril con San Lorenzo de El Escorial.

En autobús:

Existe una gran frecuencia de servicio. Parten hacia El Escorial desde el Intercambiador de Moncloa, en la estación de Metro de Moncloa. Dispones de dos líneas, la 661, que pasa por Galapagar, y la 664, que discurre por la Autopista de La Coruña. Ambas líneas tardan 55 minutos en llegar a la Estación de Autobuses de San Lorenzo de El Escorial, situada en el centro urbano, muy cerca de la Residencia.



PREINSCRIPCIÓN Y FORMA DE PAGO:

- Ⓢ La preinscripción puede realizarse por teléfono (915535608), email (formacion@apeto.com) o página web (www.apeto.com)
- Ⓢ Una vez realizada la preinscripción del curso, por cualquiera de las vías disponibles, **y la plaza haya sido confirmada por parte de la organización**, se establece un plazo de **5 días** para hacer efectivo el primer pago en concepto de matrícula, cuyo importe es de **30€ a descontar** del precio total del curso.
- Ⓢ En caso de no efectuar el pago de la matrícula en el plazo estipulado la preinscripción no será efectiva, pudiendo el/la interesado/a tramitar una nueva preinscripción.
- Ⓢ Las personas desempleadas deberán presentar la tarjeta actualizada y en vigor de la demanda de empleo del SEPE, como justificante del descuento en el abono del curso.
- Ⓢ **El plazo para hacer efectivo el importe restante del curso es hasta el VIERNES 15 DE MARZO DE 2019.**
- Ⓢ Tanto el ingreso de matrícula como el segundo pago deben efectuarse en la cuenta bancaria del **Banco de Santander ES28 0049 3665 4720 1405 4532**, indicando en el concepto de ingreso, **Ref. 1850**. Además **es necesario que en el ingreso aparezca el nombre y apellidos de la persona que va a asistir al curso y no de la que hace el ingreso**, caso de que sean distintas.



PRECIO:

- Soci@s APETO CC.AA. Madrid y TO's en situación de desempleo: **310€**
- Soci@s APETO de otras comunidades: **280€**
- No soci@s: **360€**



CONDICIONES:

Si el alumno anula su asistencia, con un mínimo de antelación de dos semanas a la fecha de inicio de la formación, se le devolverá el total del importe satisfecho a excepción del concepto de matrícula. Posteriormente a esta fecha no se tramitarán anulaciones.

En caso que el curso sea suspendido por la organización se reembolsará el importe total abonado.

Para lograr la certificación acreditada del curso es imprescindible la asistencia mínima al 90% de las horas lectivas del curso y la superación de la prueba de conocimientos, así como el pago del importe total del mismo.

EL PRECIO INCLUYE:

Manuales de documentación y trabajo para cada asistente, régimen de pensión completa en habitación doble en la Residencia, y diploma de acreditación por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid, en caso de que la misma sea concedida. La razón viene determinada por la propia Comisión de Formación Continuada.

Presentada la solicitud de acreditación de actividad de formación ante la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid - Sistema Nacional de Salud.