

AUTOCOIDAD EMOCIONAL A TRAVÉS DO MINDFULNESS PARA EDUCADORAS/ES SOCIAIS



1.- Resumo:

Este programa está destinado ao colectivo dos educadores sociais coa finalidade de reducir os efectos da Síndrome de Burnout, mellorar a regulación emocional e aumentar a resiliencia.

Tras o programa espérase atopar un maior benestar e unha mellora na xestión do estrés.

2.- Presentación:

A síndrome de Burnout é unha síndrome psicolóxica de esgotamento emocional, despersonalización e redución da realización persoal, que pode ocorrer entre persoas que traballan con outras persoas dalgunha maneira (Maslach, 1993).

Os diferentes estudos e investigacións realizadas indican que os profesionais que manteñen un contacto directo con persoas no seu traballo diario son máis propensos a sufrir o SB, aínda que calquera tipo de profesional pode ser susceptible de estrés, esgotamento, cansazo emocional, etc. Así, é destacable a maior probabilidade de sufrir SB dos profesionais de ámbitos socioeducativos (educadores sociais, profesorado, pedagogos, traballadores sociais, etc.) e da área da saúde (médicos, sanitarios, enfermeiros, etc.) (Álvarez e Fernández, 1991; Blöchliger e Bauer, 2018; Maslach, 1976; Pines e Aronson, 1988;).

3.- Datos básicos da formación:

Datas: 11, 18 e 25 de xuño + 2, 9, 16, 23 e 30 de xullo

Duración do curso: 8 semanas, 12 horas

Horario: todos os martes dende o 11 de xuño ao 30 de xullo de 19:30h a 21:00h

Modalidade: En liña

Lugar: [Aula virtual do Ceesg](#)

Cota de matriculación:

- **50€** - Colexiadas ou Amigas do Ceesg (ou calquera outro Colexio Profesional adscrito ao CGCEES)
- **100€** - Non colexiadas

Inscripcións: Na páxina web do Ceesg. ceesg.gal

Data límite inscricións: 28 de maio do 2024

4.- Obxectivo:

- Reducir os niveis de estrés.
- Acadar unha maior concentración e motivación.
- Mellorar o benestar e a capacidade de recuperación (resiliencia) ensinando habilidades para afrontar situacións emocionais difíciles.
- Acadar maior benestar relacional resultando en actitudes positivas que axuden á educadora/or e ás persoas que acompaña.

5.- Metodoloxía, contidos e temporalización:

Duración do curso: 8 sesións.

1 sesión online por semana de 90 minutos (horario e datas a convir) na que combinamos teoría e prácticas formais e informais.

A proposta das sesións

- Sesión 1: Que é Mindfulness
- Sesión 2: Mindfulness do corpo
- Sesión 3: Mindfulness das sensacións
- Sesión 4: Mindfulness dos pensamentos
- Sesión 5: Autocoidado e resiliencia
- Sesión 6: Mindfulness no traballo
- Sesión 7: Mindfulness na educación
- Sesión 8: Integrar Mindfulness no día a día

Proponse aos participantes a práctica diaria de exercicios formais e informais, que permiten integrar o aprendido. Para iso contarán con recursos que facilitarán a práctica (Apps e meditacións guiadas facilitadas pola instrutora).

6.- Xustificación:

Son moitos os factores persoais e psicolóxicos que poden influír nun estado de Burnout, con todo farase referencia ao estrés laboral debido á importancia que se lle outorgou en estudos precedentes.

O estrés laboral é un fenómeno que está a adquirir cada vez máis importancia, xa que pode xerar problemas tanto na saúde das persoas como nas organizacións. O colectivo de educadores sociais en concreto presenta, debido á natureza do seu traballo, un alto nivel de estrés, sobre todo no ámbito dos servizos sociais, debido á implicación emocional e ao malestar que pode producir a falta de interese tanto por parte da administración como os problemas intrínsecos dos colectivos que atenden, as trabas administrativas, a falta de recursos, a impotencia ou as propias relacións interpersoais entre traballadores.

Faise necesario implementar novas alternativas para o manexo do estrés. No ámbito da saúde e do traballo e as organizacións, o Mindfulness probou ser unha alternativa para reducir o estrés laboral.

O obxectivo deste traballo é elaborar un programa de intervención baseado nos principios do Mindfulness que dote aos educadores sociais de estratexias para o manexo positivo do estrés, aprendendo a entender e regular as emocións propias e relacionarse dunha maneira máis empática e eficiente cun mesmo e cos demais. Entendemos o Mindfulness como a atención plena no momento presente. Este estado de Mindfulness axúdanos a saír do piloto automático no que adoitamos funcionar habitualmente. Este saír do modo piloto automático axúdanos a pasar de reaccionar impulsivamente a responder ofrecendo a mellor resposta en cada momento.

7.- Docente:



Rosa Rial

Instrutora de ioga recoñecida pola Ioga Alliance (500h) e pola Xunta de Galicia na recente certificación de profesionalidade.

Instrutora en Mindfulness e meditación avalada pola Universidade de Zaragoza grazas á formación dun ano BMIT e por The Awareness Training Institute e polo Greater Good Science Center da universidade de Berkeley (California) nunha formación de dous anos.

Esta formación responde á intensa práctica persoal e paixón por ambas disciplinas, cuxo poder transformador experimentou en carne propia. Aínda a día de hoxe sorpréndese do que unha simple respiración profunda pode facer.