

CURSO: “Aprendizaje y práctica de la atención plena en el contexto del trabajo social”

Este curso forma parte de una investigación de la Universidad de Zaragoza, que busca entre otros aspectos analizar la incidencia de *burnout* y *engagement* entre trabajadores sociales de Aragón, y estudiar la aplicabilidad de las herramientas basadas en atención plena entre estos profesionales.

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS?

- Dotar a los/as trabajadores/as sociales participantes de herramientas basadas en atención plena, que puedan serles útiles y beneficiosas a nivel personal (autocuidado, posible reducción y prevención del *burnout*, ansiedad, etc.) y en su práctica profesional (posible repercusión positiva en la atención de los usuarios y en la calidad de las intervenciones)
- Valorar y mostrar el efecto de estas prácticas en los niveles de *burnout*, *engagement* y atención plena de los/as trabajadores/as sociales participantes.

¿EN QUÉ VA A CONSISTIR?

Duración del curso: 6 semanas (1 clase semanal)

Duración de cada clase: 2 horas (de 18:00 a 20:00)

Fechas: miércoles 16, 23 y 30 de enero / 6, 13 y 20 de febrero de 2019.

Contenido: El curso será eminentemente práctico. Desde un espacio seguro y de cuidado, en cada una de las sesiones semanales se trabajarán diferentes aspectos de la atención plena (conceptos básicos y aprendizaje práctico de los mismos), mediante diversos ejercicios para:

- Entrenar la atención
- Fomentar la aceptación
- Favorecer el afrontamiento de eventos que puedan generar estrés
- Reflexionar y aportar consejos para incorporar lo aprendido en el día a día

PERFIL DEL DESTINATARIO/A

1) **Trabajadores/as sociales colegiados/as en Aragón, que se encuentren en activo y que ejerzan esta profesión en la actualidad** 2) Intención de participar de manera voluntaria en la investigación. 3) Voluntad de firmar un consentimiento informado. 4) Compromiso de asistencia a las sesiones y realización de las prácticas que acompañan a las mismas.

Criterios de exclusión

1) Existencia de una dolencia aguda a nivel clínico o psiquiátrico. 2) Práctica de Mindfulness u otro tipo de prácticas como meditación, taichi, yoga o chi kung durante los 6 meses anteriores. 3) Encontrarse en situación de desempleo o ejerciendo profesiones no relacionadas con el trabajo social.

CUESTIONES PRÁCTICAS

El curso es **totalmente gratuito** y no se necesita ningún material especial para su realización.

Durante el curso, las personas participantes completarán algunos cuestionarios sobre atención plena, *burnout*, *engagement* y datos sociodemográficos.

El curso será facilitado por la investigadora principal, Sandra Romero Martín, Trabajadora Social, Doctoranda en Sociología de las Políticas Públicas y Sociales y Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza.

CUESTIONES ÉTICAS

Este curso es parte de una investigación de la Universidad de Zaragoza. Al inicio, los/as participantes deberán firmar una hoja de consentimiento informado. Sus datos serán tratados siguiendo la Ley de protección de datos y únicamente con fines de investigación, no incluyéndose información personal en la base de datos del estudio.

El proyecto ha sido validado por el Comité de Ética de la Investigación de la Comunidad Autónoma de Aragón (CEICA).