

PROGRAMA de CUIDADO HOLÍSTICO CONTEMPLATIVO (CHC)

Zaragoza. 2022-23

Destinatarios: ALUMNOS DEL MÁSTER DE MINDFULNESS. UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA.

El cuidado holístico contemplativo, basado en evidencias científicas de Mindfulness y Compasión, es un acto de presencia creado entre el dador y el receptor del cuidado. Consiste en un proceso amoroso a través de toques suaves en la parte superior y posterior del cuerpo del receptor -que está en postura sedente- en el que progresivamente los dos entran en contacto con el presente de forma amorosa.

Estas prácticas tienen un planteamiento fundamentalmente práctico y vivencial para que el alumno pueda experimentar por sí mismo y aprender las claves para trasladarlas a otras personas.

En la medida de lo posible se realizan tres sesiones de cuidado a cada receptor para poder hacer un seguimiento de los beneficios derivados de la sesión y de las tareas propuestas entre cada una de ellas.

Objetivo principal

Proporcionar una formación orientada a promover el bienestar físico, psicológico y espiritual en personas vulnerables desde la experiencia personal del cuidado holístico contemplativo.

Beneficios del CHC

- Calmar nuestra mente y espíritu.
- Sentirse libre de las preocupaciones y el estrés.
- Sentirse cuidado amorosamente devolviéndonos al sosiego, llenándonos de serenidad.
- Disfrutar de un viaje de sensorialidad corporal y de placer consciente.
- Conectar con uno mismo, con nuestra verdadera identidad.

Competencias

El alumno será capaz de:

- Crear situaciones de cuidado holístico contemplativo para otras personas, especialmente en contextos de vulnerabilidad.
- Contar con herramientas que permitan aliviar y sosegar a otras personas.
- Enseñar y acompañar a otros para que integren en su vida diaria experiencias de mindfulness y compasión.
- Aprender y enseñar pautas de auto-cuidado.

A quién va dirigido

Están dirigidas a cualquier persona interesada en fomentar -a través de mindfulness, compasión y contemplación- el bienestar físico, psicológico y espiritual de personas en situación de vulnerabilidad social, para los miembros de su familia y para los profesionales de la salud que ya están realizando actividades de mindfulness,

Metodología



Las prácticas se realizan en tres ejes transversales: una sesión individual experiencial, tres sesiones grupales teórico-prácticas, cinco sesiones prácticas en un entorno de vulnerabilidad social y una sesión de evaluación.

Horario: A concretar con la entidad organizadora.

Duración: Un trimestre, un día/semana, dos horas.

Programa (sesiones teórico-prácticas)

Sesión 1. Conceptos y prácticas de Mindfulness

Duración: 2 horas

- Conceptos de Mindfulness relacionados con el Cuidado Holístico Contemplativo (desde ahora CHC).
- Prácticas y técnicas de Mindfulness aplicadas en el CHC.

Sesión 2. Concepto y prácticas de Compasión

Duración: 2 horas



- Conceptos de Compasión relacionados con el CHC.
- Prácticas y técnicas de Compasión aplicadas en el CHC.

Sesión 3. La sesión de Cuidado Holístico Contemplativo
Duración: 2 horas

- La Contemplación.
- Práctica: protocolo y claves de la sesión.

Información e inscripción: email: cjalon@horeb.es/ Telef.:654491657

Carmen María Jalón, psicóloga y Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza, ha realizado experiencias de cuidado holístico contemplativo con ancianos, enfermos terminales, personas sin hogar, madres jóvenes en situación de vulnerabilidad social, víctimas de violencia de género y cuidadores de personas mayores. Es autora de *Ternura* (San Pablo,2018) en donde recoge la fundamentación teórica del cuidado contemplativo.

