

“PROGRAMA RECONECTA”

Calendario y horarios:

Todos los Jueves de 17:00 a 20:00

Fecha de inicio: 15/01/2026.

Fecha de finalización: 19/02/2026.

Total de 18h formativas

Formador:

Álvaro Villanueva Gracia (Trabajador Social Clínico)

Posee una doble cualificación de posgrado como **Máster en Mindfulness** (Universidad de Zaragoza) y **Máster en Trabajo Social Clínico** (Universidad a Distancia de Madrid).

Desarrolla su ejercicio profesional a través de su especialización terapéutica, ofreciendo servicios de **terapia individual, instrucción grupal en Mindfulness y formación en bienestar** a diversas entidades.

Programa Reconecta:

Álvaro Villanueva Gracia, Trabajador Social Clínico con 20 años de experiencia, presenta el programa "**Reconecta**" como la **respuesta clínica y experta** al profundo desgaste que sufren los profesionales del ámbito social.

El sector social es un entorno de **alto riesgo** para el **desgaste y el burnout**, dada la complejidad de las labores que se desempeñan y la **sobrecarga sistémica** a la que se enfrentan sus profesionales.

Estructurado en **6 módulos de entrenamiento intensivo**, el programa se apoya en una metodología que fusiona la **efectividad de las propuestas terapéuticas propias del Trabajo Social** con las **prácticas de Mindfulness**.

El foco es doble:

1. **Desempeño Consciente:** Adquirir herramientas de **autocuidado activo y compasión** que permitan un ejercicio profesional centrado y resiliente, reduciendo el impacto negativo del estrés.
2. **Recuperación del Propósito:** El fin último de "Reconecta" es que el profesional **resignifique** las situaciones complejas del día a día y **recupere la ilusión inicial** que dio sentido a su carrera.

Módulos:

1. Módulo 1: Liberándonos del ruido mental: Observaremos todo el ruido mental y la velocidad en la trabajamos. Veremos los pensamientos más recurrentes que están generando burnout, estrés y desmotivación dándoles distancia para que no bloqueen nuestras acciones.

2. Módulo 2: Soltando el personaje que creo ser: Trabajaremos en torno a cómo nuestra historia personal y contexto han conformado la personalidad con la que nos identificamos. Analizaremos todo el sistema de etiquetas con el que nos fusionamos que condiciona y nos bloquea en el día a día.

3. Módulo 3: Aprendiendo a discernir: Trabajaremos las situaciones problemáticas que están generando dolor a las profesionales. Analizaremos su capacidad de control y acción sobre las mismas, discerniendo aquellos elementos sobre los que poder actuar de la forma más idónea y aquellos que se deben aceptar.

4. Módulo 4: Encarnando el presente: Entrenaremos la atención consciente para redirigirla al presente, soltando la rumiación de eventos del pasado y la preocupación por el futuro. Nos ocuparemos de lo que está aconteciendo en el presente tanto a nivel interno como a nivel externo.

5. Módulo 5: Reconectando con mi vocación: Analizaremos los valores que motivaron nuestra opción profesional en su día para ver si aún siguen presentes. Reconectaremos con aquellos elementos que dan sentido a nuestras vidas actualmente. Aprenderemos a pasar de pensar en objetivos y metas (en muchas ocasiones impuestos desde fuera) a resignificar nuestro trabajo desde nuestros propios valores y sentido de vida.

6. Módulo 6: Transformando mi vida y mi trabajo: Trabajaremos las acciones necesarias para empezar a vivir en coherencia con nuestros valores y sentido de vida. Desarrollaremos nuestras propias habilidades dirigiéndolas a esas acciones que nos llenan y dan sentido. Trabajaremos en la dialéctica entre lo individual y lo global, desarrollando acciones comprometidas que ayuden en la construcción de un mundo con mayor justicia social.

¿Qué incluye el Programa Reconecta?

Acceso a los audios con las meditaciones y prácticas que se realizarán durante el programa para seguir practicando a tu ritmo.

· PDF con la parte teórica, ejemplos, prácticas y cuentos con los que trabajaremos.