

## II EDICIÓN DEL CURSO HABILIDADES DE AUTOCUIDADO PARA PROFESIONALES DEL ÁMBITO DE LA AYUDA A OTRAS PERSONA. CÓD. C1802

### INTRODUCCIÓN

Los/as profesionales que trabajan en el ámbito de la ayuda a otras personas, atendiendo a colectivos en situación de dificultad, vulnerabilidad y/o riesgo, están en permanente contacto con el sufrimiento humano y, por tanto, es imprescindible el cuidado de si mismos y el mantenimiento de la distancia profesional para poder ser realmente empáticos y útiles para los/as usuarios/as.

La actual situación de crisis económica afecta seriamente al desarrollo de las intervenciones en el ámbito del cuidado a otras personas y frecuentemente pone al profesional en conflicto con sus principales valores éticos.

La necesidad del trabajo en red y la dependencia de organismos públicos y/o diferentes entidades genera continuas dificultades y limitaciones en los/as profesionales, contribuyendo en muchas ocasiones a aumentar el estrés y la frustración en el desempeño de sus tareas. Por todo lo anterior, es imprescindible la creación de espacios de cuidado profesional en los que los/as técnicos/as puedan integrar acontecimientos potencialmente traumáticos, reflexionar sobre su propia práctica y aprender herramientas de autocuidado -a nivel emocional, cognitivo y conductual-, que les permitan tomar conciencia y gestionar los efectos negativos de su trabajo diario.

### OBJETIVOS

Crear un espacio de aprendizaje, reflexión y autocuidado para los/as profesionales que trabajan en el ámbito de la ayuda y el cuidado de otras personas en situación de dificultad, vulnerabilidad y/o riesgo, que permita la toma de conciencia y prevención de situaciones de agotamiento profesional o "síndrome de burnout".

Identificar las señales de alerta y las consecuencias negativas personales y profesionales de su trabajo.

Dotar de herramientas para gestionar las dificultades emocionales, cognitivas y conductuales que se derivan de la práctica profesional.

Entrenar diferentes técnicas que contribuyan al bienestar personal y profesional.

### CONTENIDOS

- Conceptualización de "fatiga por compasión" y "Síndrome de burnout".
- Conceptualización de traumatización primaria, secundaria y vicaria.
- Consecuencias de la interacción cliente/profesional.
- Empatía y contagio de emociones.
- Indicadores de alerta y detección de señales a nivel emocional, corporal, cognitivo y

conductual.

- Escala de autoevaluación sobre la calidad de vida profesional.
- Estrategias de regulación emocional: conciencia corporal y gestión emocional.
- Estrategias de regulación cognitiva: autoconomiento, autoobservación y diálogo interno.
- Estrategias de afrontamiento conductual: protección del espacio de trabajo, habilidades de afrontamiento ante situaciones difíciles y hábitos saludables.
- Estrategias de cuidado de los equipos.
- Factores protectores a nivel de la red profesional.
- Conceptualización y beneficios de la supervisión técnica.
- Desarrollo del supervisor/a interno/a.
- Maletín de herramientas de autocuidado y plan de acción.

## PROFESORADO

**D<sup>a</sup> Cristina Sánchez Guillén.** Psicóloga Clínica colegiada M-14947. Psicóloga Experta en Coaching (PsEC) por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Posgrado de "Especialización en Supervisión, Orientación y Coaching", formación homologada por las organizaciones internacionales EASC y ANSE. Supervisora Técnica de Profesionales y Formadora, actualmente en consulta privada y en colaboración con diferentes entidades. Especializada en gestión del estrés, gestión emocional y Mindfulness.

Más de 25 años de experiencia como psicóloga clínica, formadora y coordinadora de equipos interdisciplinarios en el ámbito de la intervención psicosocial, especialista en intervención con mujeres y en violencia de género, desempeñando mi labor profesional en Centros de Servicios Sociales, generales y específicos, dependientes de la Administración Pública.

## METODOLOGÍA

Metodología activa, experiencial, participativa y práctica.

Exposición y desarrollo de casos prácticos, aportados por los/as asistentes y por la formadora.

Dinámicas de grupo, trabajo en grupos pequeños.

Actividades basadas en las experiencias y dificultades reales de los participantes.

Intercambio de experiencias entre los/as asistentes y la ponente.

Herramientas de reflexión individual y grupal.

Entrenamiento en aula de técnicas de autocuidado y tareas entre sesiones.

Presentaciones en Power Point , material de lectura complementario, recomendaciones bibliografía.

## FECHAS

Lunes, 5, 12, 19 y 26 de febrero de 2018, de 16.30 a 20.30 h.

## PRECIOS

Colegiados desempleados, colegiados jubilados y estudiantes asociados al Colegio Oficial

de Psicólogos de Madrid: 100 €  
Psicólogos colegiados y estudiantes: 110 €.  
Otros profesionales: 140 €.

## LUGAR



Área de Formación del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.  
Cuesta de San Vicente, 4, 5ª planta.  
28008 Madrid.