

## CURSO HABILIDADES DE AUTOCUIDADO PARA PROFESIONALES DEL ÁMBITO DE LA AYUDA A OTRAS PERSONA. C1612

### INTRODUCCIÓN

*Aprobado reconocimiento de 0,7 crédito ECTS para los alumnos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Rey Juan Carlos.*

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: autoconciencia, autoobservación y diálogo interno.
- Revisión de tareas y dificultades en las prácticas de estrategias de regulación emocional y de regulación cognitiva.
- Estrategias de afrontamiento conductual: protección del espacio de trabajo, habilidades

de afrontamiento ante situaciones difíciles y hábitos saludables.

- Revisión de tareas y dificultades en las prácticas de estrategias de regulación emocional, cognitiva y conductual.
- Conceptualización y beneficios de la supervisión técnica.
- Desarrollo del supervisor/a interno/a.
- Maletín de herramientas de autocuidado y plan de acción.
- Ejercicios prácticos.

## **PROFESORADO**

---

**D<sup>a</sup> Cristina Sánchez Guillén.** Psicóloga Clínica colegiada nº M-14947. Psicóloga Experta en Coaching (PsEC) por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, Coach certificada por AECOP, Supervisora Técnica de Profesionales y Formadora, actualmente en consulta privada y en colaboración con diferentes entidades.

## **ºMETODOLOGÍA**

---

Metodología activa, experiencial, participativa y práctica.

Exposición y desarrollo de casos prácticos, aportados por los/as asistentes y por las formadoras.

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 las ponentes.

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**

---

Martes, 12, 19, 26 de enero y 2 de febrero de 2016, 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.