

# LOS CUIDADOS Y EL AUTOCUIDADO EN LAS PROFESIONES DE AYUDA Y ACOMPAÑAMIENTO



**Viernes** 2 de octubre de 16 a 18 horas **Sábado** 3 de octubre de 10 a 14 horas

El curso será online mediante la plataforma zoom. Previo al comienzo se enviarán las claves y formas de acceso.

**Dirigido** a cualquier persona que realice tareas profesionales relacionadas con la ayuda, el cuidado y el acompañamiento en el ámbito de la salud mental.

**El objetivo** de este curso es crear un espacio seguro en el que compartir la experiencia y ofrecer formación para instaurar y mantener la práctica del autocuidado durante los desafíos diarios y extraordinarios de la labor profesional; el autocuidado como prevención y preparación ante experiencias difíciles y la relación entre cuidar y cuidarnos. Entendemos el autocuidado como una práctica que es responsabilidad de cada persona, pero cuyos tiempos y energías tenemos que equilibrar siempre con los cuidados: tanto los que proporcionamos a las demás personas como los que recibimos de nuestras redes de apoyo, de la organización para la que trabajamos y/o de las condiciones materiales con que contamos.

“Me animó a que hiciera un trabajo del corazón. Cuéntales lo duro que es ayudar y también lo agradable que es. Dales una idea...” Michael Mahoney, Psicoterapia Constructiva

## **Objetivos específicos**

- 1 Identificar las emociones que surgen durante el desempeño profesional, incluyendo el impacto específico de la emergencia sanitaria
- 2 Detectar dificultades para el autocuidado emocional: permiso para sentir
- 3 Conectar con los recursos de cada persona
- 4 Identificar y hacer uso de los recursos externos.

## **Contenidos**

1. Características de una emergencia. Reacciones normales ante situaciones extraordinarias
2. La perspectiva psicosocial: características y herramientas técnicas
3. Los cuidados y el autocuidado: definición, relación, equilibrio entre ellos y dificultades
4. La relación de ayuda o acompañamiento. Factores específicos en los diferentes ámbitos de salud mental.
5. Las emociones: identificación y manejo. Vulnerabilidad y autocompasión
6. El cuidado de los equipos: características, dificultades y herramientas.
7. Recursos propios. Resiliencia. Botiquín de autocuidado.

## **Docentes**

**Concepción Albi** Facultativa especialista en Psiquiatría en los servicios de salud mental de la Generalitat Valenciana desde 1991 hasta la actualidad. Máster Internacional de Medicina humanitaria. Integrante de diferentes redes de apoyo terapéutico y defensa de derechos humanos.

**Lidia Luna** Psicóloga, ha trabajado durante 12 años en la Red pública de atención psicosocial a la salud mental y en el movimiento asociativo, incluyendo la tutorización del programa de formación especializada en Psicología Clínica y Psiquiatría. En la actualidad ofrece formación y acompañamiento en Narrativas y otras lunas.

Ambas tienen experiencia en diseñar e impartir acciones formativas. Han colaborado en el ámbito de la cooperación y la acción humanitaria realizando, entre otras, labores de apoyo emocional al personal expatriado (cuidar a quienes cuidan) y gestión de incidentes críticos.

**Inscripción:** Para formalizar la inscripción es necesario enviar un email a [aenvvformacion@gmail.com](mailto:aenvvformacion@gmail.com) con el nombre y nº de DNI de la persona interesada, adjuntando justificante de pago.

**Precio:** SOCIOS AEN 30€ // NO SOCIOS AEN 60€ **Concepto:** Autocuidado + NOMBRE + APELLIDO

**Cuenta bancaria:** ES8801820507920201559088 **Participantes :** mínimo 30, máximo 50