



Estamos atravesando una situación excepcional.
Hace unos meses, un algo invisible nos hizo parar.
Y desde este parar, hemos podido observar y observar-nos.

La pandemia producida por la covid 19 supone una crisis a nivel global que ha provocado y sigue provocando un importante impacto psicosocial para la población general y más específicamente para profesionales directa e indirectamente implicados/as en dar respuesta a la emergencia. Este contexto nos ha llevado a enfrentarnos a múltiples retos y a fuentes específicas de estrés que se suman a los riesgos que ya supone nuestro trabajo ayudando a personas.

Somos profesionales de ayuda pero posiblemente nunca nos habíamos enfrentado a tantas dosis de dolor y sufrimiento y probablemente nunca habíamos percibido de forma tan clara el impacto emocional que esto nos produce.

En estos momentos, en que somos conscientes de todas las emociones propias y ajenas que estamos viviendo, es cuando se hace más patente la necesidad de cuidarnos: reconocer el impacto de nuestro trabajo y la importancia del cuidado de las personas que trabajamos con personas.

Cuidarnos pues, es clave para minimizar el impacto emocional del cuidar. Y aunque cuidar de uno/a mismo/a es una práctica responsable individual, todos y todas podemos reconocer cuántas veces nos olvidamos de nosotras/os mismas/os y sacrificamos nuestras necesidades priorizando las necesidades de las personas con las que trabajamos.

Para recordarnos esto, para que no se nos olvide, para que lo hagamos una práctica habitual e imprescindible en nuestro día a día, os proponemos este curso en el que vais a cuidaros, vamos a cuidaros, vamos a cuidarnos.