

Seminario: "El autocuidado profesional en el ámbito social" Impartido por D^a Mayte Cortés García

Fecha: 13 de diciembre de 2019

Horario: de 16.00 a 19.00 horas

Los y las profesionales que nos dedicamos a la intervención social trabajamos cada día en un contexto caracterizado por situaciones de necesidad, vulnerabilidad y riesgo. Diferentes investigaciones, desarrolladas, en su mayoría, en el campo de la psicología clínica, han demostrado que la exposición continuada a este tipo de vivencias por parte de los profesionales eleva el riesgo de sufrir estrés laboral, con el coste personal que eso conlleva. Por este motivo, es fundamental, en primer lugar, saber reconocer los factores de riesgo, para, posteriormente poder desarrollar conductas encaminadas a cuidar y proteger nuestra propia salud. A lo largo de este seminario conoceremos diferentes técnicas y herramientas de autocuidado profesional en sus tres dimensiones: emocional, cognitivo y conductual. Entre otros contenidos, analizaremos las diferencias entre contagio emocional y empatía, revisaremos por qué debemos implicarnos, pero no involucrarnos y debatiremos sobre el proceso de toma de decisiones y el principio de autodeterminación de la persona usuaria. El objetivo es abordar diferentes estrategias, tanto a nivel individual como organizativo, que nos permitan preservar nuestro propio equilibrio y asegurar la calidad de la intervención planteada.

Cv breve. Mayte Cortés García



Mayte Cortés García es doctoranda en Trabajo Social; Máster Universitario en Trabajo Social Comunitario, Gestión y Evaluación de Servicios Sociales y Diplomada y Graduada en Trabajo Social por la Universidad Complutense de Madrid. Es Especialista en Mediación por la Universidad Carlos III de Madrid y Terapeuta Familiar en formación en el Grupo Zurbano.

Mayte ejerce como trabajadora social en un "Centro de Apoyo y Encuentro Familiar-CAEF" de la Comunidad de Madrid, y tiene más de 10 años de experiencia en el ámbito de la intervención social especializada con infancia y familia. En la actualidad es, además, Profesora del Máster Universitario en Dirección e Intervención Sociosanitaria en la Universidad Internacional de La Rioja y Profesora del Máster Universitario en Intervención Social en las Sociedades del Conocimiento en esta misma universidad.