

Breve CV de la ponente. Profa. Mayte Cortés García

Doctoranda en Trabajo Social. Máster Universitario en Trabajo Social Comunitario, Gestión y Evaluación de Servicios Sociales (Universidad Complutense de Madrid). Especialista en Mediación (Universidad Carlos III de Madrid). Diplomada y Graduada en Trabajo Social (Universidad Complutense de Madrid).

Trabajadora Social en un “Centro de Apoyo y Encuentro Familiar – CAEF” de la Comunidad de Madrid. Con más de 8 años de experiencia en el ámbito de la intervención social especializada con infancia y familia.

Profesora del Grado en Trabajo Social, del Máster Universitario en Dirección e Intervención Sociosanitaria y del Máster Universitario en Intervención Social en las Sociedades del Conocimiento (UNIR – Universidad Internacional de La Rioja).

1. Seminario: "El autocuidado profesional en el ámbito social"

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.

Duración del seminario: 2 horas.