

TALLER “LA CAJA DE LOS CUIDADOS”

INTRODUCCIÓN:

El Taller “Nuestra caja de los cuidados como profesionales del Trabajo Social” nace de la necesidad de que las y los profesionales del Trabajo Social tengamos un tiempo y un espacio para re-venir y re-editar nuestras estrategias de cuidado y auto-cuidado en pro de mejorar tanto nuestra forma de acompañar a personas y familias como nuestra propia calidad de vida y de bienestar.

En un momento actual en el que el “queme profesional” y la “frustración” están en la boca de muchas y muchos profesionales del Trabajo Social, este Taller se ofrece como respuesta y estrategia colaborativa de “resistencia individual y colectiva”.

De forma concreta, este Taller emplea una metáfora relacionada con la construcción de una CAJA, entendiendo que cada persona tenemos una caja que tenemos / podemos llenar con aquello que consideremos que nos genera cuidado y bienestar.

A lo largo de cuatro sesiones se crea una caja, tanto a nivel material como desde la abstracción, que nos ayudará a profundizar en cómo cuidar y cómo cuidarnos, así como a conectar o re-conectar con los valores y las esperanzas que nos guiaron a la hora de elegir nuestra profesión.

El Taller está atravesado por los fundamentos y creatividad del modelo de la Prácticas Narrativas Colectivas, por lo que la participación en el mismo también posibilita una aproximación a este modelo de acompañamiento psicosocial.

OBJETIVOS:

- Promover la mejora de calidad de vida de los y las profesionales del Trabajo Social y en especial, su salud emocional, previniendo o aliviando el queme profesional.
- Favorecer la reflexión sobre la necesidad de adoptar hábitos de autocuidado que nos ayuden en nuestro desarrollo personal y en la forma en la que acompañamos a las personas, familias y grupos.

- Conocer las Prácticas Narrativas como modelo de acompañamiento psicosocial y como uno de los modelos de los que se nutre el Trabajo Social Clínico.

CONTENIDOS:

Primera sesión:

- Quienes somos y en qué momento profesional estamos.
- Creando mi caja de cuidados y autocuidados.

Segunda y tercera sesión:

- Componentes de mi caja de los cuidados: relaciones y sistemas laborales.
- Componentes de mi caja de los cuidados: empatía y escucha activa. Dar y recibir.
- Componentes de mi caja de los cuidados: emociones que existen en mi caja de los cuidados.

Cuarta sesión:

- Cuidados de mi caja de los cuidados y los autocuidados.
- Pedir ayuda cuando la necesitamos.
- ¿Qué deseo hacer con mi caja?

METODOLOGÍA:

Haciendo uso de técnicas y herramientas del Trabajo Social de Grupos, del Trabajo Social Clínico y de las Prácticas Narrativas, este Taller tendrá como hilo conductor entre sesiones el uso de la metáfora de una CAJA. A través de esta metáfora se irán trabajando las diferentes emociones, habilidades y conocimientos que requerimos como profesionales del Trabajo Social tanto para acompañar a personas y familias, como para auto-cuidarnos. Aunque se plantean temas concretos a tratar en cada sesión, es importante matizar que las mismas son dinámicas y retroalimentarias, es decir, que pretenden responder a las necesidades e inquietudes que el Grupo vaya planteando.