

## CUÍDATE PARA CUIDAR A OTROS ¿CÓMO PUEDO CUIDAR A OTROS SI NO CUIDO BIEN DE MÍ MISMO? PRESENTACIÓN DEL LIBRO CON AUTOR

**Fecha:** martes 22 de octubre de 2019

**Horario:** de 16:00 a 18:00 horas.

**Perfil de público al que va dirigido:** Psicólogos, trabajadoras sociales, voluntarios, médicos, enfermeras, maestros, defensores legales y educadores, así como a todo el público interesado en ayudar a los demás.

**Entrada libre.**

**Cupo limitado.**

### Editorial Pax

En Editorial Pax somos un equipo de expertos que hemos dedicado nuestra vida a editar, publicar y distribuir títulos que beneficien a las personas, construyendo así, mejores panoramas sobre la salud y el modo de vida de nuestros lectores. En un recorrido de más de 84 años ha desarrollado títulos sobre pedagogía, psicología, sexualidad, cocina, maternidad, medicina alternativa, religiones, salud, teatro y arquitectura, entre otros, los cuales suman más de 1500 títulos. Nuestros libros son promovidos a nivel nacional y extranjero, compartiendo con el mundo la valía de nuestro fondo.

### Miguel Marín Tejeda

Es psicólogo clínico con los grados de maestría y doctorado (Facultad de psicología, UNAM), diplomado en terapia narrativa, miembro de la American Psychological Association, especializado en la evaluación, diagnóstico y tratamiento con terapia cognitivo conductual de problemas emocionales y del comportamiento en niños, adolescentes y adultos. Cuenta con 15 años de experiencia como consultor particular. Ha colaborado como capacitador, asesor e investigador de QUIERA, Fundación de la Asociación de Bancos de México, A.C. Ha trabajado en proyectos de investigación en temas relacionados al tratamiento del trastorno de estrés postraumático, autolesiones no suicidio, trastornos de la eliminación y trastornos disociativos.

Ha publicado documentos científicos especializados tanto en México como en el extranjero.

## Objetivo de aprendizaje

- Dar a conocer el programa de autocuidado que ofrece el libro 'Cuídate para cuidar a otros', paso a paso para evitar el burnout, la fatiga de compasión y el trauma vicario; riesgos de desgaste de todo profesional que hace trabajos de asistencia.
- Reflexionar acerca de ¿Qué pasa cuando las situaciones en las que laboran ponen en riesgo su salud mental y física?
- Trabajar para ayudar a personas en situaciones de vulnerabilidad sin poner en riesgo su propio bienestar.

## Fuentes consultadas

1. Cuídate para cuidar a otros. Miguel Marín Tejeda, Editorial Pax

## IMPORTANTE

Queda estrictamente prohibido la reproducción total o parcial de este programa sin previa autorización por escrito del(a) coordinador(a) del programa.

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas. No es necesario pagar un acceso/boleto en taquilla.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción NO ASEGURA TU LUGAR. Es importante llegar con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros espacios tienen un cupo limitado de asistentes.
4. El Centro Educativo está sujeto a la disponibilidad de espacios según la operación del museo. Los espacios pueden cambiar sin previo aviso.
5. Las inscripciones sólo se harán a través de nuestra página web. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
6. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
7. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es con tu firma en las listas. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
8. El acceso a las aulas será conforme al orden de llegada y estará sujeto a la operación del museo.
9. No se permite apartar ni reservar lugares en las unifilas o en las aulas (te invitamos a no poner mochilas u objetos en lugares que estén desocupados).
10. Está prohibido entrar con alimentos y/o bebidas que puedan caerse o derramarse fácil. Por favor trae tu bebida en un termo.
11. Una vez completo el aforo del aula, por motivos de seguridad NO SE PERMITIRÁ EL ACCESO (no puedes permanecer de pie ni sentado en el piso).
12. Está permitido ingresar al aula una vez iniciada la sesión, pero sólo se podrá acceder si hay lugares disponibles.