



El 6 de octubre de 2022



**Webinar.**  
Sesión en directo a través de  
videoconferencia



90 minutos

# AUTOCUIDADO PROFESIONAL: ESTAR BIEN PARA ACTUAR MEJOR



[www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos](http://www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos)



Colegio Oficial de  
Trabajo Social  
de Asturias

## INFORMACIÓN BÁSICA

<b>Modalidad</b>	Webinar (sesión en directo por videoconferencia). No se grabará la sesión.
<b>Duración</b>	90 minutos.
<b>Plazo de matricula</b>	Abierto hasta el lunes, 3 de octubre de 2022 (inclusive).
<b>Enlace matrícula</b>	<a href="https://www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos/webinar-gratuita-autocuidado-profesional-estar-bien-para-actuar-mejor/1795/view">https://www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos/webinar-gratuita-autocuidado-profesional-estar-bien-para-actuar-mejor/1795/view</a>
<b>Fechas de desarrollo</b>	El 6 de octubre de 2022 de 17:00 a 18:30 horas.
<b>Lugar</b>	Plataforma de Videoconferencias Zoom.
<b>Impartido por</b>	David Mustieles Muñoz. Director de <a href="#">Hacerlo BIEN</a> .
<b>Organizado por</b>	Colegio Oficial de Trabajo Social de Asturias.
<b>Nº Plazas</b>	Mínimo 15 Máximo 100 <i>El curso no podrá ponerse en marcha si no se completa el número mínimo de alumnado.</i>
<b>Inversión</b>	<b>Gratis.</b> Personas colegiadas/precolegiadas en el COTSA. 5€ personas colegiadas y/o estudiantes de 4º de Trabajo Social. 10€ personas no colegiadas. <i>Se entiende por persona "Colegiada" cualquiera que esté debidamente inscrita en un Colegio Oficial de Trabajo Social de España.</i>

## PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

Es mucho más difícil, cuando no imposible, generar o promover bienestar en otra persona cuando yo estoy mal. Como profesional, alcanzo mi máxima capacidad para generar y promover bienestar en el otro cuando yo estoy bien y, por supuesto, utilizo las estrategias y técnicas adecuadas a cada caso y situación.

Con esta visión, en las profesiones de ayuda el hecho de estar bien pasa a ser una responsabilidad profesional más que un extra o algo que atender cuando tengamos algo más de tiempo; no se trata sólo de lo que le pasa al otro, se trata de lo que le pasa al sistema que los profesionales creamos con las personas, grupos o comunidades con las que trabajamos.

Así el autocuidado profesional se orienta no sólo a permitirnos incrementar nuestro bienestar personal, estar bien, sino que también pone el foco en ayudarnos a actuar mejor.

En esta acción formativa tenemos como objetivo principal mejorar la competencia de las personas participantes en la promoción activa de su bienestar y autocuidado cognitivo, emocional y físico.

## PERSONAS DESTINATARIAS

Profesionales del Trabajo Social y estudiantes de 4º de Trabajo Social.

## METODOLOGÍA

La acción formativa se desarrolla a través de la plataforma de Videoconferencias Zoom, en el día y el horario establecido en esta Ficha Completa. El día previo se facilitará a todo el alumnado a través del correo electrónico facilitado en el momento de la inscripción el enlace de acceso a ZOOM junto con un pequeño manual explicativo de la plataforma para facilitar la primera conexión.

## CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

Mejorar la calidad de las acciones formativas nos interesa a todas/os. Por ello, desde el COTSA, al finalizar la Webinar, se enviará a cada participante a su correo electrónico un email que contendrá una **encuesta de satisfacción de obligado cumplimiento**. Un cuestionario completamente **anónimo** que **apenas conlleva unos minutos** de tu tiempo. Gracias a los resultados obtenidos, se podrán enriquecer los programas de formación del Colegio.

## DOCENCIA

**David Mustieles Muñoz.** Trabajador Social Clínico. Terapeuta Familiar y de Pareja por la Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar. Obtuvo el reconocimiento de Psicoterapeuta por la FEAP. Se ha desempeñado como trabajador social en diferentes organizaciones desde 1993. Trabajó como psicoterapeuta en su consulta privada durante 10 años. Imparte formación especializada en intervención social desde hace 30 años. Ha publicado numerosos artículos en revistas especializadas y seis libros de los que destacan “La entrevista psicosocial. Proceso y procedimientos” y “Sistematización de la práctica con grupos” con Natalio Kisnerman. Actualmente dirige [Hacerlo BIEN](#), entidad especializada en Consultoría, Calidad, Formación y Supervisión para Organizaciones y Profesionales de Servicios Sociales y Servicios Sociosanitarios. Es miembro de la Lista de Intervención Profesional en Adopción Internacional de la Comunidad de Madrid.

## CONTENIDOS

1. Necesidad e importancia del autocuidado.
2. Áreas de la conducta.
3. Autocuidado cognitivo.
4. Autocuidado emocional.
5. Autocuidado físico.

## NORMAS DE INSCRIPCIÓN

Sólo serán válidas las inscripciones realizadas a través del siguiente enlace:

<https://www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos/webinar-gratuita-autocuidado-profesional-estar-bien-para-actuar-mejor/1795/view>

Una vez cumplimentados los datos de la aplicación debe hacer clic en el botón “Confirmar”. De este modo su inscripción se registrará en la plataforma y recibirá un mail si todo está correcto. En el caso de no poder realizar la inscripción en el enlace anterior, contacte con el Colegio en el 985 222 219 o en el correo [formacion.cotsa@gmail.com](mailto:formacion.cotsa@gmail.com).

La inscripción sólo será válida una vez nos adjunte al correo electrónico [formacion.cotsa@gmail.com](mailto:formacion.cotsa@gmail.com) la siguiente documentación:

- **Justificante de pago.** Recuerda, si estás precolegiado/a o colegiada/o en el COTSA tu matrícula será gratuita, por lo que no tendrás que aportar justificante de pago alguno.

El importe puede ser abonado por:

- Tarjeta de crédito a través del propio enlace de inscripción. En este caso, no es necesario aportar justificante, pero sí indicar mediante un correo electrónico que la inscripción se ha realizado por estos medios.
  - Transferencia bancaria en la cuenta del Banco Sabadell-Herrero número **ES93 0081 5300 5600 0126 2837** indicando en concepto nombre completo y nombre del curso.
- **Además:**
    - Si eres estudiante: *justificante de estar cursando estudios de 4º de Grado en Trabajo Social.*
    - Si estás colegiada/o en otro Colegio de Trabajo Social de España: *certificado de colegiación.*
    - Si no estás colegiada: *copia del Título de los estudios cursados.*

Una vez finalizado el plazo de inscripción, el COTSA contactará con usted para confirmar que tiene disponible una plaza, siempre y cuando haya enviado la documentación

anteriormente mencionada. Además, le indicaremos si la acción formativa se desarrollará conforme a lo establecido en la ficha.

Aquellas personas que no hubieran abonado el coste del curso a fecha de cierre de inscripciones se considerarán que renuncian a su plaza.

En el caso de que el número de personas inscritas supere el número de plazas disponibles se establecerán los siguientes criterios de asignación de plazas, siempre y cuando hubieran realizado el pago del curso:

1. Personas colegiadas en el COTSA
2. Personas colegiadas en otros colegios profesionales de Trabajo Social
3. Estudiantes
4. Personas no colegiadas

Si debido al exceso de inscripciones hay posibilidad de duplicar la formación y crear una segunda edición en nuevas fechas, no se podrá intercambiar la matrícula salvo causa justificada. Es decir, si una persona se inscribe a la primera edición, no podrá solicitar el traslado de su matrícula a la segunda edición. Además, si la persona inscrita no puede participar en la formación, aun con previo aviso, no se podrá sustituir por otra persona.

Puede consultar aquí la política de [CANCELACIÓN / DEVOLUCIÓN.](#)