



INFORMACIÓN BÁSICA

Modalidad	Taller teórico-práctico online. Sesión en directo por videoconferencia. La sesión no estará disponible para ser visualizada en diferido. Se requiere de cámara (encendida durante la sesión) y micrófono para participar en la actividad.
Duración	3,5 horas.
Plazo de matricula	Abierto hasta el lunes, 26 de febrero de 2024 (inclusive)
Enlace matrícula	https://www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos/responsabilidad- autoexigencia-y-otros-cuentos-que-nos-contamos/2479/view
Fechas de desarrollo	El 4 de marzo de 2024 de 17:00 a 20:30 hs.
Lugar	Plataforma de videoconferencias.
Impartido por	Lola Urraca López-Davalillo.
Organizado por	Colegio Oficial de Trabajo Social de Asturias.
Certificación	Sí, se expide certificado de aprovechamiento a las personas que mantengan la cámara encendida durante toda la sesión. El certificado se expedirá una vez la formación haya concluido para todo el grupo. El documento, que consta de un número de verificación alfanumérico, será enviado por correo electrónico en el plazo máximo de un mes.
N° Plazas	Mínimo 15 - Máximo 20 El curso no podrá ponerse en marcha si no se completa el número mínimo de alumnado.
Inversión	20€ personas colegiadas / precolegiadas en Trabajo Social. Se entiende por persona "Colegiada" cualquiera que esté debidamente inscrita en un Colegio Oficial de Trabajo Social de España.

PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

Según un estudio de Burnout en Atención Primaria (elaborado por Maite Vilá y otro/as, en larevista de El Sevier) "Por categorías profesionales, los Trabajadores Sociales presentaron el nivel más alto de Agotamiento Emocional...".

Diversos son los factores que generan situaciones de dificultad y malestar en el ámbito



profesional: unos son propios de la organización y otros tienen que ver con nuestra forma de entender la realidad profesional en la que vivimos.

Analizar qué está sucediendo en nuestro cerebro y en nuestro corazón y darnos cuenta de cómo lo que entendemos por responsabilidad, autoexigencia, perfeccionismo están creado nuestro malestar, es imprescindible para elegir cómo quiero y cómo no quiero estar en mi trabajo.

En este curso haremos un recorrido por los elementos que influyen en ese "estar", cuáles son propios nuestra profesión y cuáles son de cada persona. Con este análisis crearemos el camino de un estar agradable y responsable con el trabajo y con nosotras mismas.

PERSONAS DESTINATARIAS

Profesionales del Trabajo Social colegiados/as y estudiantes de 4º del Grado en Trabajo Social precolegiados.

CONTENIDO

- Conceptos de autocuidado, responsabilidad, autoexigencia y perfeccionismo.
- Por qué y para qué de los ajustes de éstos en el ámbito laboral.
- Elementos del autocuidado y la manera de llevarlos a cabo.
- Creencias, emociones y decisiones que crean el bienestar o malestar laboral.
- El trabajo social como profesión tendente al maltrato profesional.
- Cómo cuidar y cuidarme en nuestra profesión de ayuda.

METODOLOGÍA

La sesión 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 la plataforma junto con un pequeño manual explicativo para facilitar la primera conexión.

Para la participación se requiere presencia online con la cámara encendida en dedicación exclusiva y sin interferencias. Así mismo se requiere que cada participante tenga a mano 3 pinturas de diferentes colores, a ser posible, una gris, otra negra y otra roja. También se precisará papel y bolígrafo.

La jornada no será grabada.

Se procurará que la actividad sea dinámica fomentando la participación de las personas participantes y la aclaración de dudas.



EVALUACIÓN

Para superar la formación y obtener el correspondiente certificado de asistencia el alumnado deberá:

- Mantener su cámara activa durante toda la sesión.
- Responder el cuestionario de satisfacción.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

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

DOCENCIA

Lola Urraca López-Davalillo. Su andadura profesional está ligada inicialmente al Trabajo Social y los Servicios Sociales de La Rioja, trabajando en Servicios Sociales de Base y de Atención a Víctimas de Violencia de Género. Posteriormente viviendo ya en Tenerife, crea el Instituto Gestalt de Canarias y después el Centro Gestalt-Tenerife, desarrollando siempre en ellos la supervisión, docencia y psicoterapia individual y grupal. Igualmente imparte diversas formaciones a nivel nacional, en asociaciones, empresas, colegios profesionales, universidades, etc.

Colabora puntualmente con los medios de comunicación a través de artículos de prensa y entrevistas en radio y televisión, como con los colegios profesionales de trabajo social y psicología en diferentes comisiones.

Ha participado en la redacción de 2 libros, con un capítulo en cada uno de ellos y recientemente ha publicado el suyo: La Dimensión terapéutica del Trabajo Social.

Su presencia siempre dinámica y creativa junto con la perspectiva humanista y relacional hacen de ella una profesional cercana y muy presente en los procesos en los que participa. Comprometida con el acompañamiento emocional a las personas y con la difusión pedagógica del mismo.

NORMAS DE INSCRIPCIÓN

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

https://www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos/responsabilidad-autoexigencia-y-otros-cuentos-que-nos-contamos/2479/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 <u>formacion.cotsa@gmail.com</u>.

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

- Justificante de pago. 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 estás colegiada/o en otro Colegio de Trabajo Social de España: certificado de colegiación.
- Si estás precolegiada/o en otro Colegio de Trabajo Social de España: certificado de precolegiación.

Una vez finalizado el plazo de inscripción, el COTSA contactará con usted para confirmar su plaza (siempre y cuando haya enviado la documentación anteriormente mencionada) y para recordar los aspectos básicos del desarrollo de la formación.

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:

- 1. Personas colegiadas / precolegiadas en el COTSA
- 2. Personas colegiadas / precolegiadas en otros colegios profesionales de Trabajo Social

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 <u>causa justificada</u>. 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**.