Colegio Oficial de Trabajo Social de Asturias

# El estrés

## Enemigo silencioso

90 minutos

Webinar - Sesión en directo

El 23 de enero de 2024 de 18:00 a 19:30 hs.

**Inscripción abierta** hasta el 15 de enero (inclusive)

## INFORMACIÓN BÁSICA

| | |
|---|---|
| **Modalidad** | Sesión en directo por videoconferencia. La sesión no estará disponible para ser visualizada en diferido. |
| **Duración** | 90 minutos. |
| **Plazo de matricula** | Abierto hasta el lunes, 15 de enero de 2024 (inclusive) |
| **Enlace matrícula** | https://www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos/el-estres-enemigo-silencioso/2399/view |
| **Fechas de desarrollo** | El 23 de enero de 2024 de 18:00 a 19:30 hs. |
| **Lugar** | Plataforma de videoconferencias. |
| **Impartido por** | David Mustieles Muñoz. Director de Hacerlo BIEN. |
| **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.<br>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. |
| **Nº Plazas** | Mínimo 10 - Máximo 50<br>*El curso no podrá ponerse en marcha si no se completa el número mínimo de alumnado.* |
| **Inversión** | **10€** personas colegiadas / precolegiadas en Trabajo Social.<br>*Se entiende por persona "Colegiada" cualquiera que esté debidamente inscrita en un Colegio Oficial de Trabajo Social de España.* |

## PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

Gestionar el estrés es una acción fundamental para el autocuidado profesional. Partiendo de la idea de que no podemos gestionar lo que no conocemos ni tenemos nombrado, esta acción formativa nos introduce en los principales conceptos e ideas clave sobre el estrés, diferenciándolo del síndrome de burnout o de estar quemado/a, señalando los principales factores de riesgo para el estrés laboral y apuntando las diferentes estrategias y técnicas que pueden ayudarnos a mejorar nuestro bienestar.

## PERSONAS DESTINATARIAS

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

## CONTENIDO

1. Concepto, tipos y fases del estrés.
2. Neurofisiología y síntomas del estrés.
3. Síndrome de burnout o de estar quemado/a.
4. Factores de riesgo para el estrés laboral.
5. Podemos aprender a gestionar el estrés.
6. Estrategias y técnicas para gestionar el estrés.

## 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.

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

**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.

## NORMAS DE INSCRIPCIÓN

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

https://www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos/el-estres-enemigo-silencioso/2399/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.

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 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**.