



INFORMACIÓN BÁSICA:

Modalidad	Presencial. – SEDE COLEGIAL.
Duración	4 horas (2 sesiones de 2 horas cada una).
Plazo de matrícula	Hasta el 5 de mayo a las 00.00h.
Fecha	9 y 16 de mayo de 17h a 19h.
Lugar	Sede Colegial COTSB.
Docente	Mariel Quera – Trabajadora Social.
Organizado por	Colegio Oficial de Trabajo Social de Bizkaia.
Precio	Gratuito para personas colegiadas / Personas NO colegiadas 50€.
Destinado a	Personas colegiadas y estudiantes (Tendrán preferencia las personas colegiadas en Bizkaia). / Personas no colegiadas.



INTRODUCCIÓN / SARRERA:

El autocuidado es básico para nuestra profesión especialmente tras el contexto de incertidumbre, que, aunque nos ha acompañado en muchos momentos durante los últimos años se ha instalado como vecina de al lado. Aprendemos a cuidar, pero a menudo nos olvidamos de cuidarnos siendo nosotras mismas nuestra herramienta de trabajo. En nuestra intervención profesional fomentamos la centralidad de la persona, pero ¿nos ponemos el centro de nuestra vida en nosotras mismas?

Somos la profesión del cambio y la rebeldía, el feminismo nos coloca en un paradigma que nos invita a romper con los mandatos de género donde los cuidados deben ser colectivos y el autocuidado prioritario. En este contexto el autocuidado con perspectiva feminista nos aporta una visión de cómo ser mujer nos atraviesa y nos sitúa en una sociedad donde las mujeres partimos de una situación de desventaja y somos cuidadoras universales mientras los hombres viven una situación de privilegio pero marcada por las exigencias de una masculinidad hegemónica que empuja a un estilo de vida poco saludable (prácticas temerarias y conductas de riesgo, dietas inadecuadas, baja tendencia al autocuidado, estrés, consumo abusivo de alcohol, tabaquismo, competitividad, imprudencia, analfabetismo emocional, etc.).

Las herramientas de autocuidado feminista son una propuesta y una oportunidad para tomar consciencia tanto de nuestras potencialidades como de las posibilidades de autocuidado que tenemos, a nivel individual y grupal.



OBJETIVOS / HELBURUAK:

- Identificar qué implica el autocuidado.
- Reflexionar sobre la perspectiva feminista de los cuidados
- Visibilizar y poner en práctica técnicas de autocuidado a nivel individual y grupal.

CONTENIDOS / EDUKIAK:

- Concepto del cuidado y autocuidado.
- Perspectiva feminista de los cuidados
- El autocuidado en trabajo social desde la perspectiva feminista
- Herramientas para la práctica del autocuidado

METODOLOGÍA / METODOLOGIA:

Se llevará a cabo en dos sesiones de dos horas cada una.

- Participativa.
- Se contará con una presentación y links de utilidad.
- Ejercicios prácticos.
- Dinámicas grupales.
- Reflexión individual y compartida.



INSCRIPCIONES (*):

Se llevarán a cabo a través de la página web del Colegio Oficial de Trabajo Social de Bizkaia. En caso de tener alguna duda, podéis escribir a bizkaia@cgtrabajosocial.es

(*) Aquellas personas inscritas que no puedan asistir deberán avisar y justificar con antelación su ausencia para poder proceder a la devolución de la cuantía abonada. En ningún caso se devolverá el dinero cuando ya se ha realizado el curso/actividad.

Se certificará la formación a aquellas personas que vengan al 100% de las horas.