

TALLER DE CUIDADOS

Dirigido a profesionales del Trabajo Social colegiados en Granada

INTRODUCCIÓN

En muchas ocasiones nuestro desempeño profesional implica una alta “contaminación emocional”, a la que estamos expuestos muy a menudo. Es importante ser conscientes que el hecho de ser “la caja de resonancia” de lo que sucede en el ámbito social, de tanto sufrimiento, desigualdades o inclemencias, nos afecta permanentemente, máxime con esta Pandemia mundial y la gran crisis, no solo sanitaria, sino social.

El problema puede venir de enfrentarnos ante esto sin herramientas para procesarlo, por lo que planteamos este espacio de mirarnos, cuidarnos y comprender qué es lo que nos está atravesando (sucediendo).

¿Cuál es el grado de permeabilidad del que somos capaces? Si no somos conscientes de esto, lo miramos y trabajamos, lo que resuena en nosotros puede convertirse en una patología personal.

Poder mirar qué me está pasando, qué me mueve de las situaciones a las que nos enfrentamos, tanto a nivel personal, como en nuestro desempeño profesional, nos permite utilizar esto que nos está pasando como recurso para entenderlo, gestionarlo y no paralizarnos o enfermarnos.

Todos somos individuos con nuestras vivencias, historias familiares, formas de relacionarnos y de entender la vida, cuanto más nos conozcamos y aceptemos más livianos nos sentiremos.

Elena de la Aldeaⁱ afirma, en su maravilloso libro *Los cuidados en tiempos de descuido*ⁱⁱ, que *el cuidado de sí liga, por un lado, con el modo en el que nos situamos respecto a lo que hacemos, y por otro lado, con la producción de dispositivos de contención donde poder hacer visible aquello que se hace difícil nombrar*”.

OBJETIVO

Es muy complicado cuidarse uno solo, por lo que proponemos un espacio grupal para compartir, socializar y comprender que es lo que nos está atravesando.

Los espacios grupales reparan y restauran la propia confianza, la confianza en el otro, y en el grupo.

IMPARTE

Lourdes Fernández González. Trabajadora Social en activo, nº colegiada 976 COTS Granada. Mediadora familiar. Con formaciones completadas y experiencia en Terapia Gestalt (Alejandría Gestalt. Granada 2010-14), Terapeuta de Respiración Consciente-Rebirthing (Escuela Amor y Vida. Lanzarote. 2014), y Constelaciones Familiares Sistémicas (Logrupal Granada-Almería 2016-2018).

METODOLOGÍA

Espacio de escucha, de respeto hacia uno mismo y el otro, donde todos puedan participar y entre todos tomar consciencia de las dificultades a las que nos enfrentamos. Dinámicas grupales vivenciales, herramientas para trabajo emocional y relajación.

Grupo reducido: máximo 15 personas

4 sesiones: 17, 22 y 29 de junio y 6 julio.

Duración por sesión: dos horas. De 18.00h a 20.00h

Formato: Online. Plataforma Webex del Colegio

INSCRIPCIONES

El taller está dirigido a profesionales del Trabajo Social colegiados en Granada.
Es gratuito

La inscripción estará abierta hasta cubrir plazas. El aforo máximo permitido será de 15 personas.

Una vez cerrado el plazo de inscripción y próximo a la fecha del taller, se enviarán las claves de acceso requeridas para entrar a través del correo electrónico.

Las inscripciones se podrán realizar a través del apartado de formación de la página web del Colegio de Trabajo Social de Granada:
<https://www.cgtrabajosocial.es/granada/eventos>

La inscripción al taller se realizará solamente una vez e incluirá las cuatro sesiones programadas.

ⁱ Psicóloga hispano-argentina, con una amplia experiencia tanto en el campo de lo clínico, como en salud mental, así como con grupos de intervención comunitaria en distintos países, su extenso curriculum profesional está lleno de experiencias en el campo de lo social. Una gran maestra.



ⁱⁱ Elena de la Aldea. Ediciones LOM. Santiago de Chile. 2019