COLEGIO OFICIAL DEL TRABAJO SOCIAL DE CANTABRIA

CURSO
«Gestión del Estrés, del Tiempo y Autocuidado Profesional»

15 de febrero/ 31 de marzo 2021

PRESENTACIÓN

"El gran dictador" es una película de 1940 con guion, dirección y actuación de Charles Chaplin. El eje de la película es una feroz condena del nazismo, del fascismo, del antisemitismo y de las dictaduras en general.

En el conmovedor discurso final, Chaplin hace un llamamiento a la humanidad para poner fin a las dictaduras y utilizar la ciencia y el progreso para hacer un mundo mejor. Dice, al inicio del discurso: "Lo siento. Pero yo no quiero ser emperador. Ese no es mi oficio. No quiero gobernar ni conquistar a nadie, sino ayudar a todos si fuera posible, judíos y gentiles, blancos o negros. Tenemos que ayudarnos unos a otros, los seres humanos somos así. Queremos hacer felices a los demás, no hacerlos desgraciados. No queremos odiar ni despreciar a nadie. En este mundo hay sitio para todos, la buena tierra es rica y puede alimentar a todos los seres".

Y eso es lo que nos pasa a los/as profesionales del trabajo social y de otras disciplinas de ayuda: **queremos ayudar a todos si fuera posible y queremos hacer felices a los demás.**

En la genética de nuestra profesión está el hecho de que somos una profesión de ayuda al otro. Con seguridad esta es una variable que impulsa nuestra decisión de hacernos trabajadores/as sociales y que guía nuestra práctica cotidiana. Pero, en nuestra opinión, es una visión incompleta e ineficiente; 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, 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. Y, como puede apreciarse, es una visión sistémica: 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.

Este curso se enfoca en ayudarte a **estar bien** y en proporcionarte conocimientos y herramientas que puedas **utilizar con las personas con las que intervienes**. Para ello trabajaremos sobre tres grandes ejes conceptuales:

1. El estrés y su gestión eficiente
2. El tiempo y su gestión eficiente.
3. El autocuidado profesional.

Trabajaremos sobre el estrés ayudándote a que lo conozcas mejor y a que identifiques tus estresores y los gestione de forma más eficiente; trabajaremos sobre el tiempo, una fuente común de estrés y una frecuente excusa para no cuidarse, ayudándote a que evalúes qué uso del tiempo haces y a que combatas tus ladrones y goteras del tiempo. Y, por último, trabajaremos toda una serie de elementos del autocuidado, entendido este como un conjunto de estrategias y técnicas orientadas a prevenir el desgaste profesional y a incrementar el bienestar personal y profesional, desarrolladas sobre la cognición (lo que pensamos), la emoción (lo que sentimos) y lo físico (nuestro cuerpo).

Queremos animarte a que mantengas una doble visión a lo largo de todo el curso: una visión para ti mismo/a y una visión para las personas con las que intervienes y a cuyo bienestar contribuyes con tu persona y tu trabajo.

Por último, te deseamos constancia y tesón para procesar todo el material que te ofrecemos y que tengas una provechosa y satisfactoria experiencia de aprendizaje. Estamos a tu entera disposición para facilitar esa experiencia y que saques el máximo partido posible de la misma.

OBJETIVOS

Capacitar al alumnado en el conocimiento, prevención y gestión del estrés laboral.

1. Capacitar al alumnado para desarrollar estrategias y aplicar técnicas que mejoren su organización y gestión del tiempo.
2. Mejorar las habilidades de autocuidado de las personas participantes a nivel cognitivo, emocional y físico.

METODOLOGÍA

1. Documentación principal elaborada por el docente, en formato páginas web y archivos PDF
2. (330 páginas).
    - Diez actividades complementarias: vídeos, lecturas y debates en foros.
    - Once ejercicios prácticos.
    - Resolución de dudas individuales.
    - Catálogo de 176 referencias bibliográficas que permiten ampliar los conocimientos, siendo el 50% de acceso libre en internet.
    - Test de conocimientos al finalizar cada módulo y test final.

El docente dispone de la "Acreditación docente para teleformación: formador online". Especialidad formativa SSCE002PO. *Asociación Nacional de Centros con Certificados de Profesionalidad.*

DESTINATARIOS

Acción formativa dirigida a trabajadores/as sociales o estudiantes de Trabajo Social

PROGRAMA

MÓDULO 1: GESTIÓN DEL ESTRÉS

- Tema 1. Introducción y conceptos generales

1.1. Concepto, tipos y fases del estrés.
1.2. Neurofisiología y síntomas del estrés.
1.3. Síndrome de *burnout* o de estar quemado/a.

- Tema 2. Prevención y gestión del estrés

2.1. Factores de riesgo para el estrés laboral.
2.2. Mis estresores.
2.3. Gestión del estrés.
2.3.1. Podemos aprender a gestionar el estrés
2.3.2. ¿Qué puedo hacer con mi estrés?
2.3.3. Estrategias y técnicas para gestionar el estrés

MÓDULO 2: GESTIÓN DEL TIEMPO

- Tema 3. Introducción, conceptos generales y evaluación personal

3.1. Concepto de tiempo.
3.2. Características del tiempo.
3.3. La importancia del tiempo y su gestión eficiente.

- Tema 4. Gestión eficiente el tiempo

4.1. Leyes que afectan a la gestión del tiempo.
4.2. Ladrones y goteras del tiempo.
4.3. Procrastinación.

MÓDULO 3: AUTOCUIDADO PROFESIONAL.

- Tema 5. Introducción y conceptos generales

5.1. Relación entre pensar, sentir y actuar
5.2. Modelo del cerebro triple. Aportaciones y críticas.
5.3. ¿Felicidad o bienestar?

- Tema 6: Autocuidado cognitivo

6.1. Posición existencial básica.
6.2. Sesgos cognitivos.
6.3. Diálogo interno.
6.4. Habilidades básicas para el autocuidado cognitivo.

MÓDULO 3: AUTOCUIDADO PROFESIONAL

- Tema 7: Autocuidado emocional

7.1. Emociones.
7.2. Inteligencia emocional.
7.3. Triángulo dramático.
7.4. Ley de la economía de las caricias.
7.5. Habilidades básicas para el autocuidado emocional.

- Tema 8: Autocuidado físico

8.1. Cosas que le sientan bien a nuestro cuerpo y hacen que piense que lo cuidamos como se merece
8.2. Habilidades básicas para el autocuidado físico.

- Tema 9: Autocuidado en acción

9.1. Proceso de cambio.
9.2. Compromisos de autocuidado

ESTRUCTURA

- Alumnos: 20
- Total de horas: 40h.
- Modalidad *on-line*
- Fechas: Del 15 de febrero al 31 de marzo
- Lugar: Plataforma virtual del docente

PONENTES

David Mustieles Muñoz. Del gabinete «hacerlobien». Es trabajador social y terapeuta familiar y de pareja.

INSCRIPCIÓN

- **Plazo inscripción:** desde el **día 28 de enero 00:00** hasta el 4 de febrero de 2021. No se admitirán como válidas aquellas inscripciones anteriores al día y hora indicadas.

- **Solicitudes:** la solicitud de inscripción deberá ser enviada al correo electrónico del colegio: cantabria@cgtrabajosocial.es

En las inscripciones se guardará riguroso orden de llegada al correo señalado para obtener plaza en el mismo, hasta alcanzar **20 alumnos/as**. Las personas admitidas recibirán correo electrónico de confirmación de admisión.

Coste de la inscripción: (se abonará cuando se tenga la confirmación de admisión)

- Colegiados/as: 20€.
- Colegiados/as otros Colegios Oficiales Trabajo Social: 50€
- Estudiantes Grado de Trabajo Social: 30€
- No colegiados/as: 70€

Se guardará este orden de prioridad

Las matriculadas anuladas sin causa justificada, finalizado el período de inscripción, **conllevarán una retención del 20% del importe** en concepto de gastos de gestión.

GOBIERNO de CANTABRIA

icass
Instituto Cántabro de Servicios Sociales

Actividad Formativa Subvencionada por el Gobierno de Cantabria

Se ha solicitado el Reconocimiento de interés sanitario a la Consejería de Sanidad del Gobierno de Cantabria.