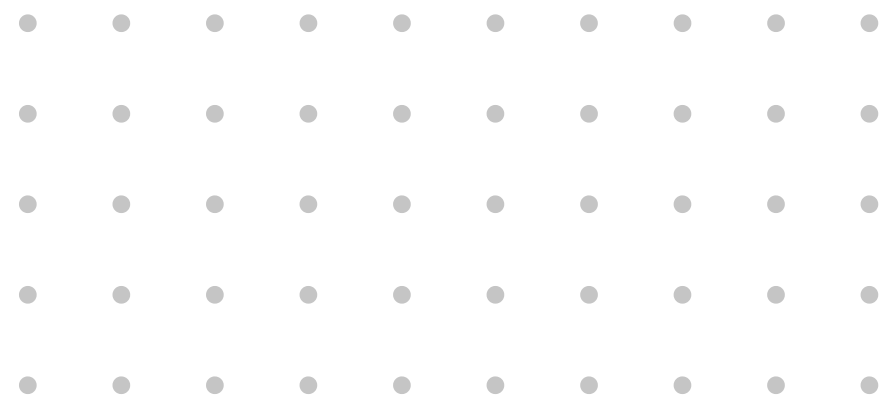


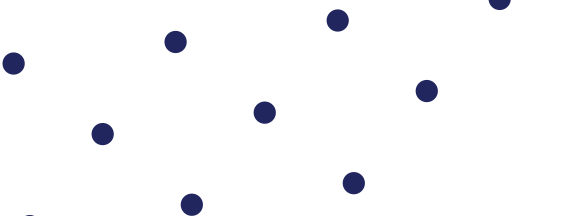
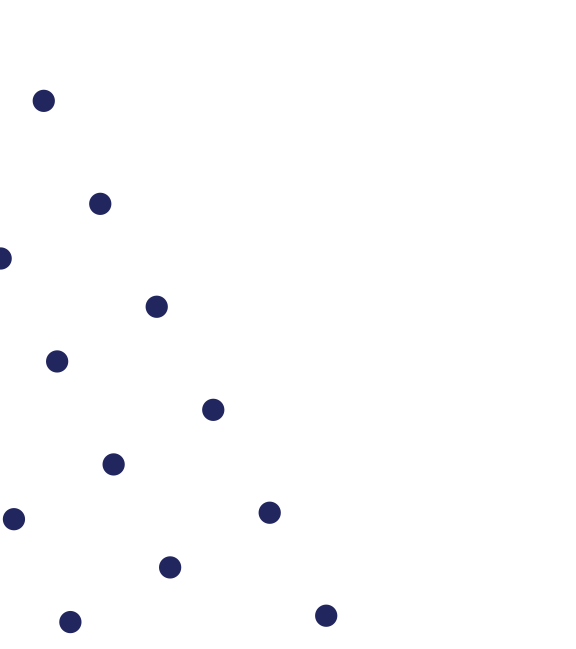


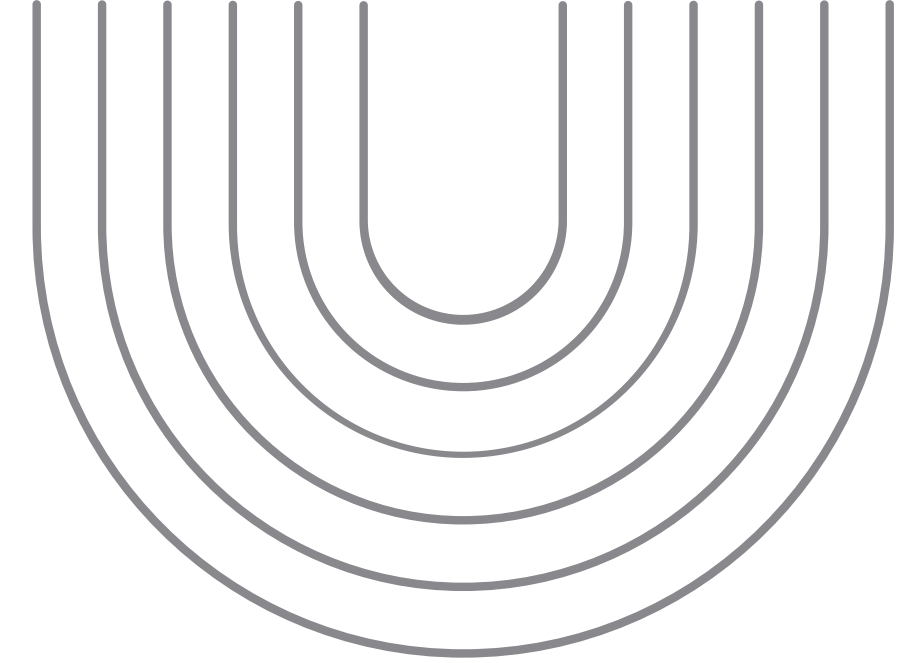
Colexio Oficial de
Traballo Social
de Galicia

CURSO COTSG

**COMO ATENDER O MEU
AUTOCOIDADO COA EXIXENCIA E
XULGADORA QUE LEVO DENTRO.
UNHA RESPONSABILIDADE
COMPARTIDA**

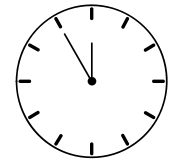


- 
- 
- 01.** RESUMEN DEL CURSO
 - 02.** OBJETIVOS
 - 03.** CONTENIDOS FORMATIVOS
 - 04.** PERSONAS DESTINATARIAS
 - 05.** CALENDARIO
 - 06.** METODOLOGÍA
 - 07.** EVALUACIÓN
 - 08.** DOCENTE



ÍNDICE

RESUMEN DEL CURSO



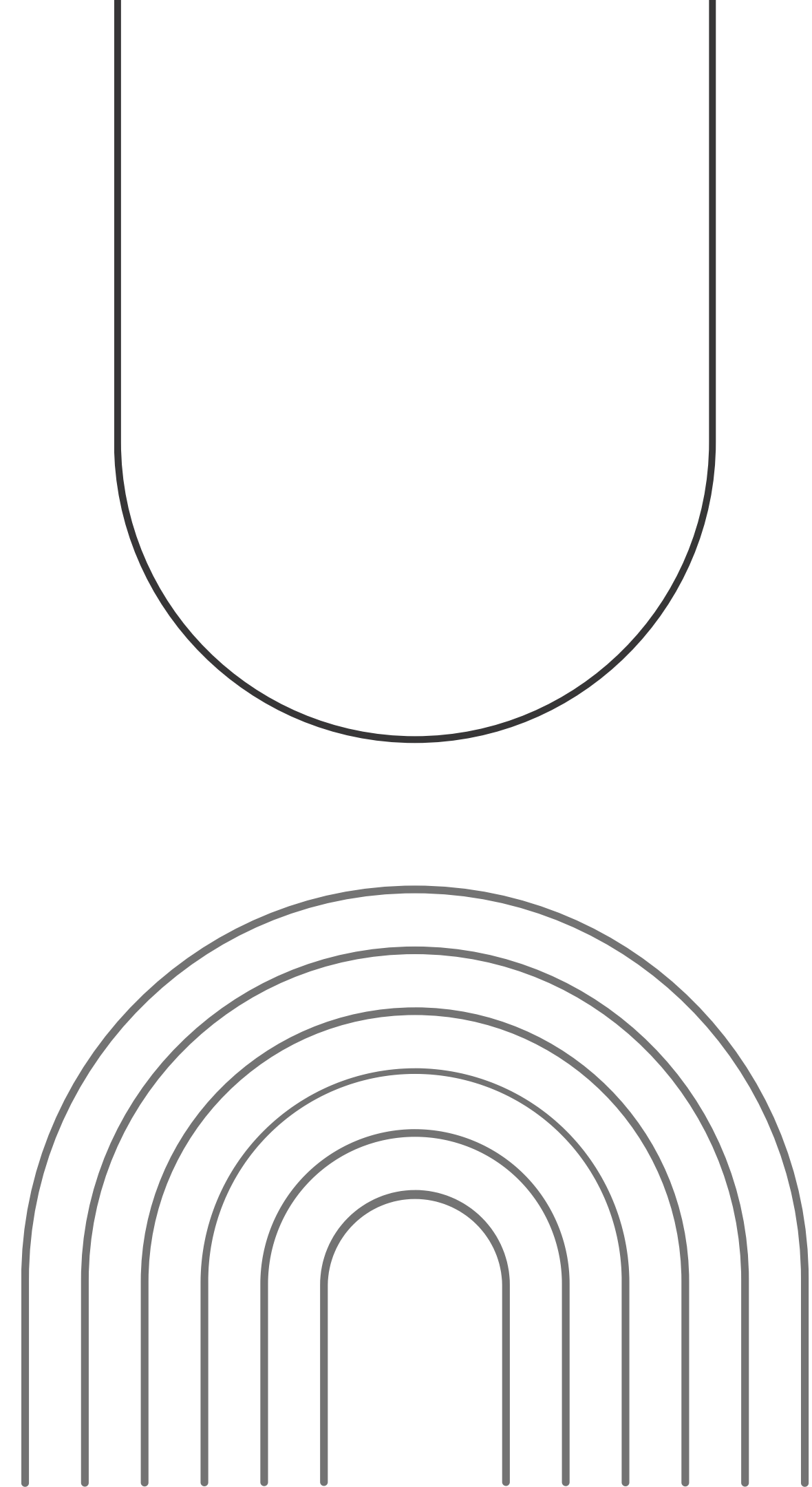
16 horas



Del 13 al 22 de octubre
Sesiones online 13, 15, 19 e 22
de octubre de 16:00 a 20:00



Formación online



RESUMEN DEL CURSO

El Trabajo Social implica una alta carga emocional debido al acompañamiento continuo de personas en situaciones de vulnerabilidad, lo que aumenta el riesgo de estrés, fatiga por compasión, trauma vicario y síndrome de burnout. Factores personales, como el perfeccionismo y la autoexigencia, pueden agravar este desgaste.

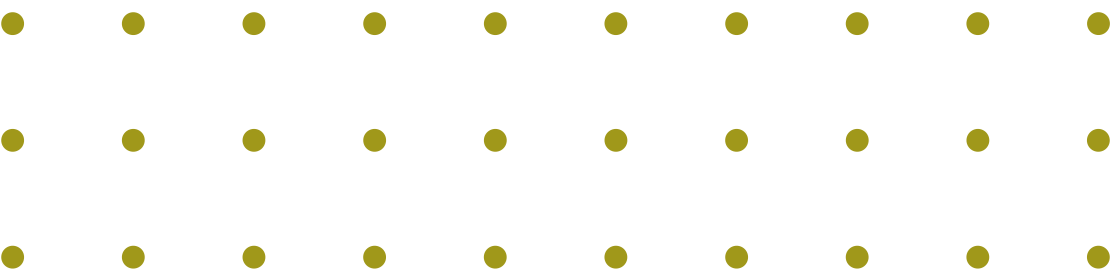
En este contexto, el autocuidado debe considerarse una competencia profesional y ética, ya que ayuda a prevenir el agotamiento, regular el impacto emocional y garantizar una intervención de calidad. Sin embargo, el bienestar de las profesionales también depende del compromiso de las instituciones, que deben promover condiciones laborales saludables mediante políticas de prevención, supervisión, recursos adecuados y cargas de trabajo razonables.

Este curso proporciona un espacio práctico de reflexión y aprendizaje para fortalecer el bienestar profesional, ofreciendo herramientas de autocuidado, gestión del perfeccionismo y desarrollo de un mejor diálogo interno, con el objetivo de prevenir el desgaste y favorecer una práctica más saludable, humanizada y sostenible.

OBJETIVOS

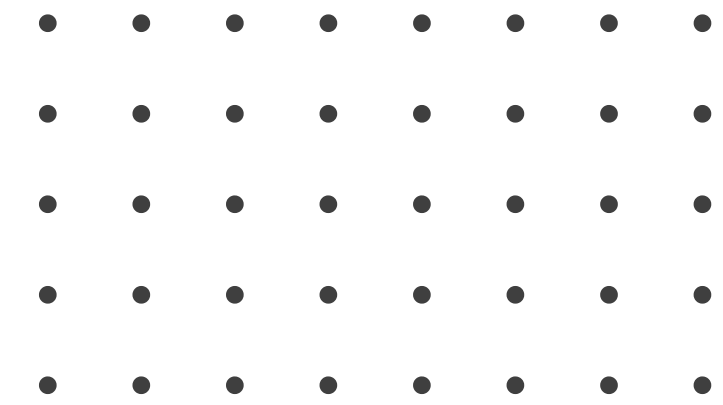


- **Identificar** los principales riesgos psicosociales del ejercicio profesional: estrés, burnout, fatiga por compasión y traumatización vicaria.
- **Analizar** el impacto estas situaciones en la salud y el desempeño profesional.
- **Reconocer** los factores de riesgo y de protección, tanto individuales como institucionales, que influyen en el bienestar de las trabajadoras sociales.
- **Ampliar** las propias herramientas de autoconocimiento y autocuidado.
- **Desarrollar** estrategias para fortalecer competencias personales como la regulación emocional, la gestión del estrés y el establecimiento de límites profesionales.





CONTENIDOS FORMATIVOS



El contexto profesional

- Riesgos psicosociales y organizacionales.
- Estrés crónico.
- Fatiga por compasión.
- Trauma vicario.
- El maltrato institucional.

El autocuidado

- El autocuidado como responsabilidad ética.
- Factores protectores y barreras personales y organizacionales.

Perfeccionismo y Autoexigencia

- Creencias y necesidades nucleares.
- Emociones de miedo, culpa, control...
- Costes vinculantes.
- Herramientas de autoconocimiento y autocuidado para desmontarlos.

El diálogo interno

- Conocer la voz interior.
- Sesgos, pensamientos y distorsiones
- La autocrítica.
- Trasformar la relación con una misma.

Integración y plan personal de autocuidado

- Gestión de límites y expectativas.
- Equilibrio entre dar y recibir.
- Factores de riesgo personales.
- Recursos y compromisos personales.

PERSONAS DESTINATARIAS

Preferentemente trabajadoras/es sociales colegiadas en el COTSG y alumnado del último curso del grado. También podrán acceder profesionales de otros Colegios oficiales o de otras profesiones relacionadas con el ámbito de lo social.

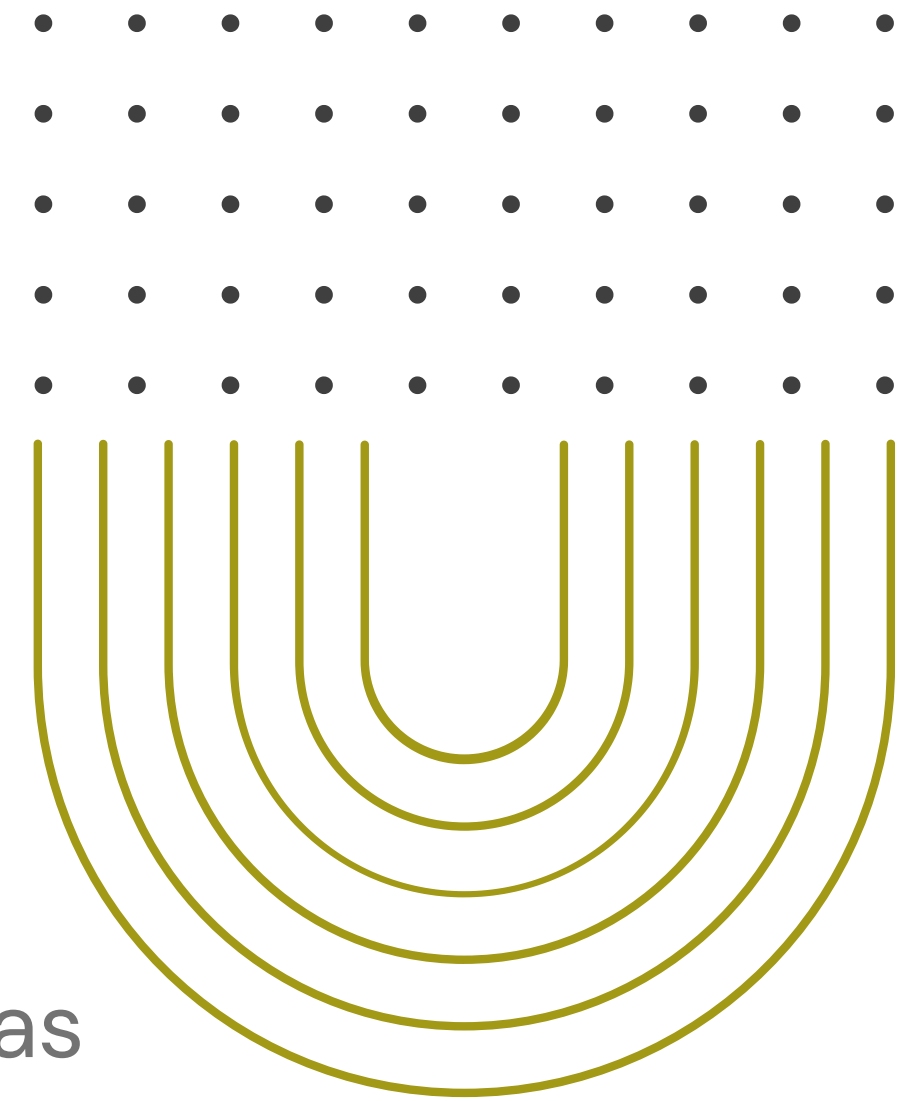


CALENDARIO

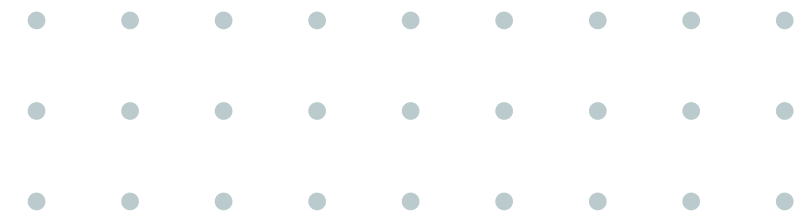
El formato de este curso es online con la plataforma Zoom.

La duración es de 16 horas, distribuidas en 4 tardes de 4 horas cada tarde.

El horario es de 16.00 a 20.00 horas, hora peninsular. El curso se desarrollará en octubre y los días concretos serán: martes 13, jueves 15, lunes 19 y jueves 22



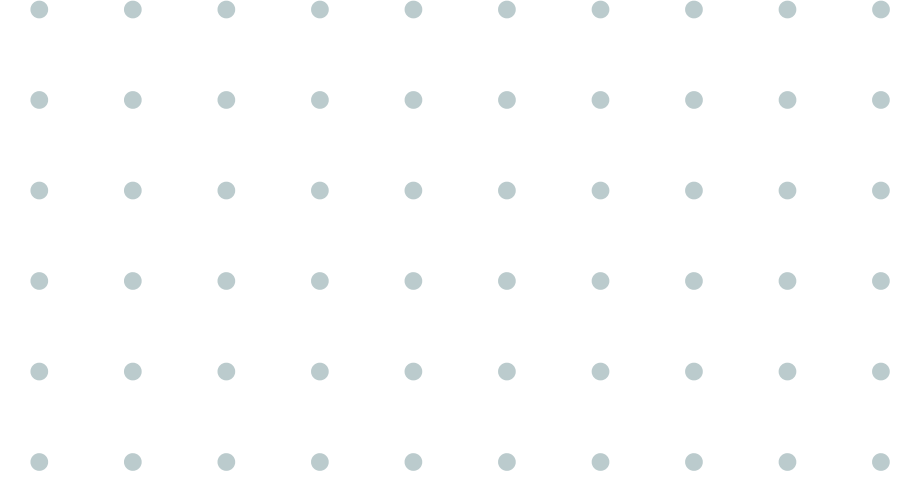
METODOLOGÍA



Será una metodología eminentemente participativa, combinando:

- Exposiciones breves.
- Análisis de casos reales.
- Debates guiados.
- Ejercicios de autor reflexión.
- Simulaciones y role-playing.
- Elaboración de planes de acción
- Cuaderno de trabajo personal.

EVALUACIÓN



Al tratarse de un taller de 16 horas de duración basado en metodologías vivenciales y participativas, el aprovechamiento del curso se evaluará de forma continua mediante la participación en las dinámicas propuestas.

Criterios para la emisión del certificado:

- **Control de asistencia:** Es imprescindible la asistencia a un mínimo del 85% de las horas lectivas impartidas durante las 4 sesiones del programa.
- **Aprovechamiento:** Participación activa en los debates y actividades grupales desarrolladas durante el curso.



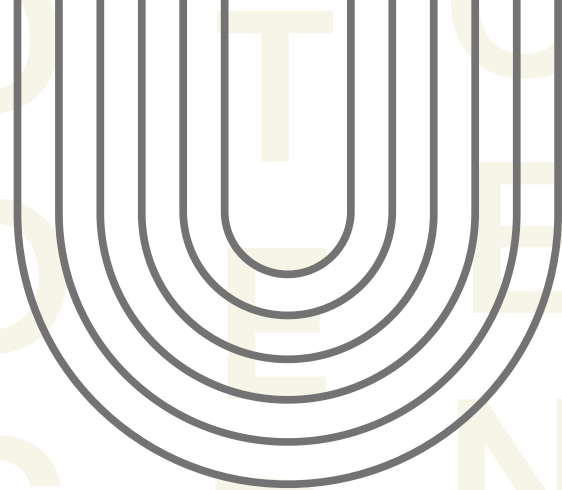
LOLA

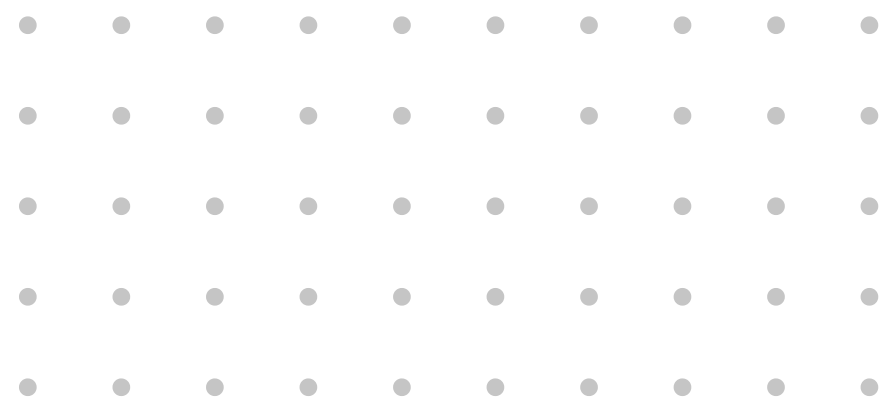
Trabajadora Social Clínica, Psicoterapeuta Gestalt y Supervisora

Profesional comprometida con la perspectiva humanista y relacional, combinando una presencia cercana, dinámica y creativa en el acompañamiento emocional.

- Más de dos décadas de experiencia profesional. Inició su andadura en La Rioja en Servicios Sociales de Base y Atención a Víctimas de Violencia de Género. En Canarias, impulsó el Instituto Gestalt de Canarias y posteriormente fundó el Centro Gestalt-Tenerife, centrado en la psicoterapia, docencia y supervisión.
- Experta en Terapia Gestalt, Supervisión y tratamiento del trauma mediante EMDR.
- Imparte formación a nivel nacional e internacional en universidades, empresas y colegios profesionales. Es autora del libro “La Dimensión terapéutica del Trabajo Social. Guía práctica para el desarrollo del Trabajo Social Clínico” y coautora de tres obras colectivas sobre servicios sociales y supervisión.
- Miembro Titular de la AETG, Psicoterapeuta y Supervisora por la FEAP, y miembro del Instituto de Supervisores Profesionales Asociados (ISPA).

URRACA





Colexio Oficial de
Traballo Social
de Galicia

COLEXIO OFICIAL DE TRABALLO SOCIAL DE GALICIA

Calle Dublín, 6, baixo. 15707 Santiago
de Compostela

981 568 100

info@traballosocial.gal

www.traballosocial.gal

facebook.com/COTSdeGalicia

[@cotsgalicia](https://twitter.com/cotsgalicia)

