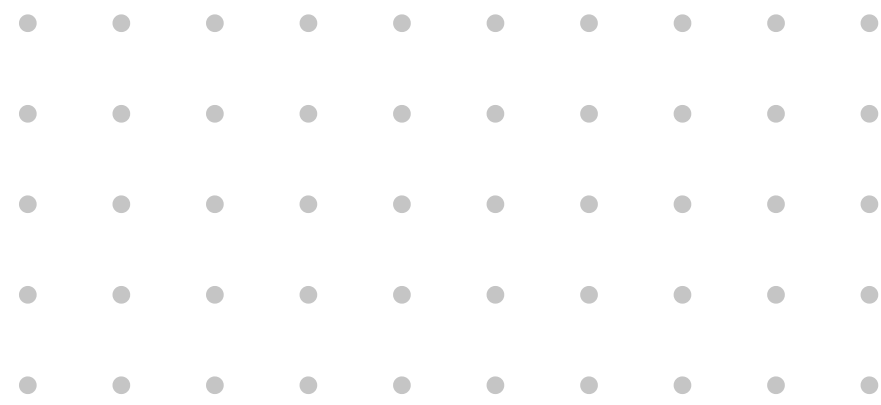


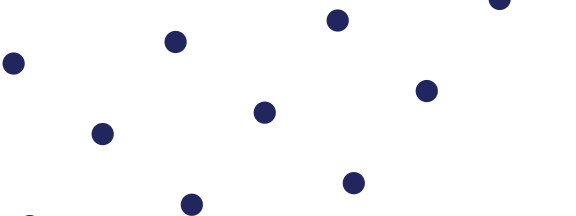
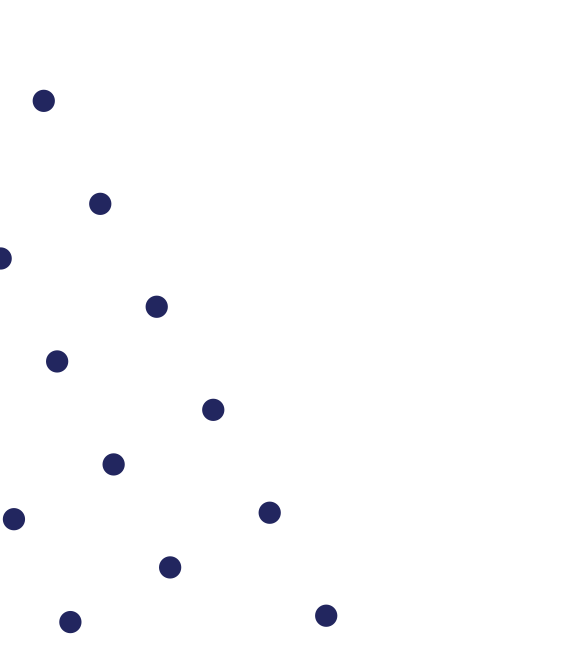


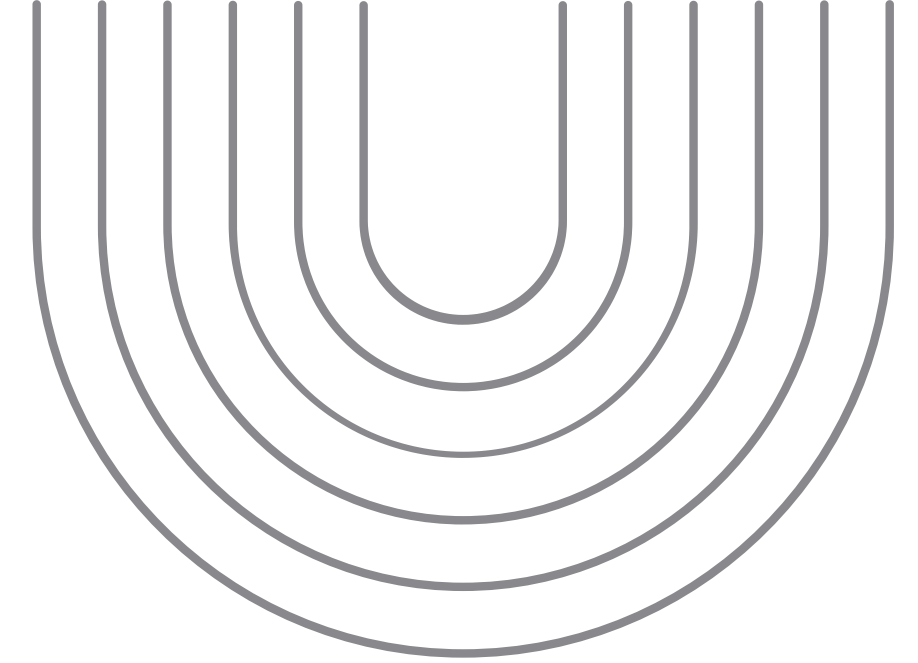
Colexio Oficial de
Traballo Social
de Galicia

CURSO COTSG

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

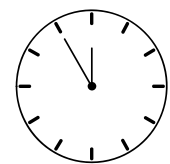


- 
- 
- 01.** RESUMO DO CURSO
 - 02.** OBXECTIVOS
 - 03.** CONTIDOS FORMATIVOS
 - 04.** PERSOAS DESTINATARIAS
 - 05.** CALENDARIO
 - 06.** METODOLOXÍA
 - 07.** AVALIACIÓN
 - 08.** DOCENTES



ÍNDICE

RESUMO DO CURSO



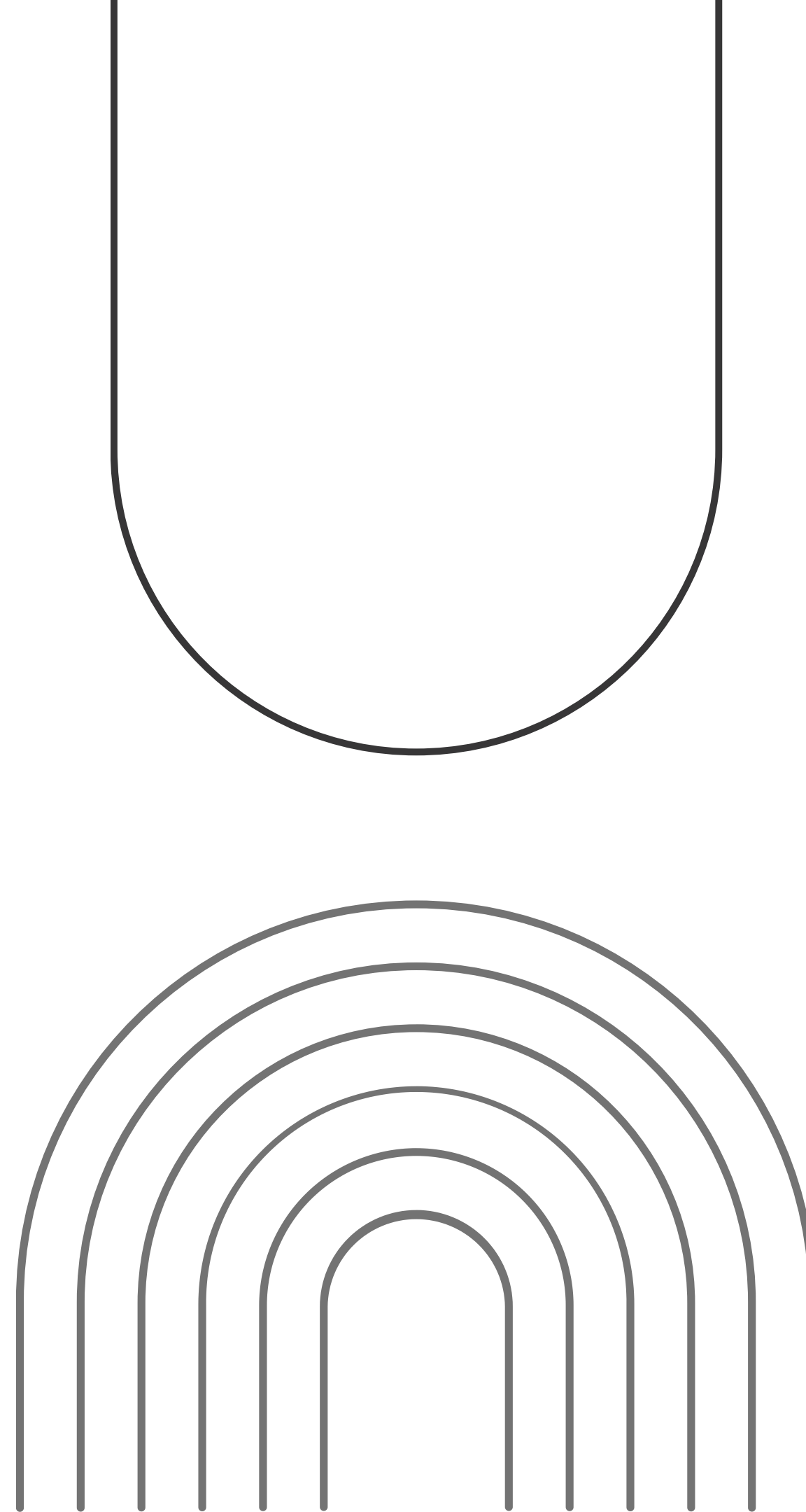
16 horas



Do 13 ao 22 de outubro
Sesións en liña **11, 14, 17 e 21** de
decembro de **16:00 a 20:00**



Formación en liña



RESUMO DO CURSO

O Traballo Social implica unha alta carga emocional debido ao acompañamento continuo de persoas en situacións de vulnerabilidade, o que aumenta o risco de estrés, fatiga por compaixón, trauma vicario e síndrome de burnout. Factores persoais, como o perfeccionismo e a autoexixencia, poden agravar este desgaste.

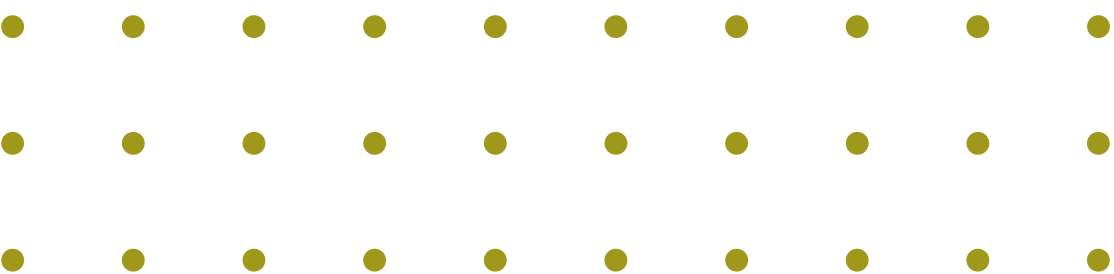
Neste contexto, o autocuidado debe considerarse unha competencia profesional e ética, xa que axuda a previr o esgotamento, regular o impacto emocional e garantir unha intervención de calidade. Con todo, o benestar das profesionais tamén depende do compromiso das institucións, que deben promover condicións laborais saudables mediante políticas de prevención, supervisión, recursos adecuados e cargas de traballo razoables.

Este curso proporciona un espazo práctico de reflexión e aprendizaxe para reforzar o benestar profesional, ofrecendo ferramentas de autocuidado, xestión do perfeccionismo e desenvolvemento dun mellor diálogo interno, co obxectivo de previr o desgaste e favorecer unha práctica máis saudable, humanizada e sostible.

OBXECTIVOS

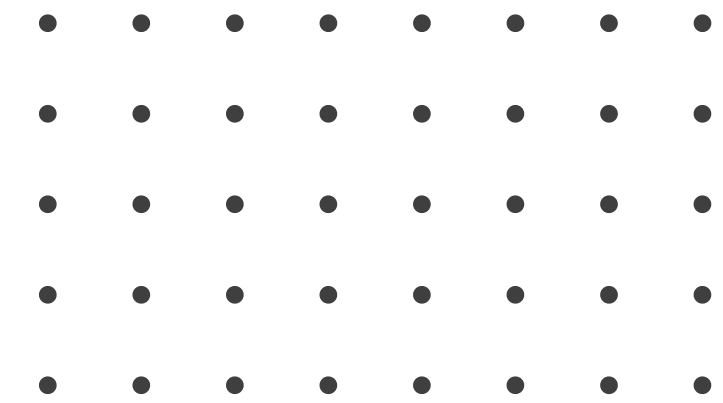


- **Identificar** os principais riscos psicosociais do exercicio profesional: estrés, burnout, fatiga por compaixón e traumatización vicariante.
- **Analizar** o impacto destas situacións na saúde e no desempeño profesional.
- **Reconocer** os factores de risco e de protección, tanto individuais como institucionais, que inflúen no benestar das traballadoras sociais.
- **Ampliar** as propias ferramentas de autocoñecemento e autocuidado.
- **Desenvolver** estratexias para fortalecer competencias persoais como a regulación emocional, a xestión do estrés e o establecemento de límites profesionais.





CONTIDOS FORMATIVOS



O contexto profesional

Riscos psicosociais e organizacionais.

- Estrés crónico.
- Fatiga por compaixón.
- Trauma vicario.
- O maltrato institucional.

O autocuidado

- O autocuidado como responsabilidade ética.
- Factores protectores e barreiras persoais e organizacionais.

Perfeccionismo e Autoexixencia

- Creencias e necesidades nucleares.
- Emocións de medo, culpa, control...
- Custos vinculantes.
- Ferramentas de autocoñecemento e autocuidado para desmontalos.

O diálogo interno

- Coñecer a voz interior.
- Sesgos, pensamentos e distorsións.
- A autocrítica.
- Transformar a relación con un mesma.

Integración e plan persoal de autocuidado

- Xestión de límites e expectativas.
- Equilibrio entre dar e recibir.
- Factores de risco persoais.
- Recursos e compromisos persoais.

PERSOAS DESTINATARIAS

Preferentemente traballadoras/es sociais colexiadas no COTSG e alumnado do último curso do grao. Tamén poderán acceder profesionais de outros Colexios oficiais ou de outras profesións relacionadas co ámbito do social.

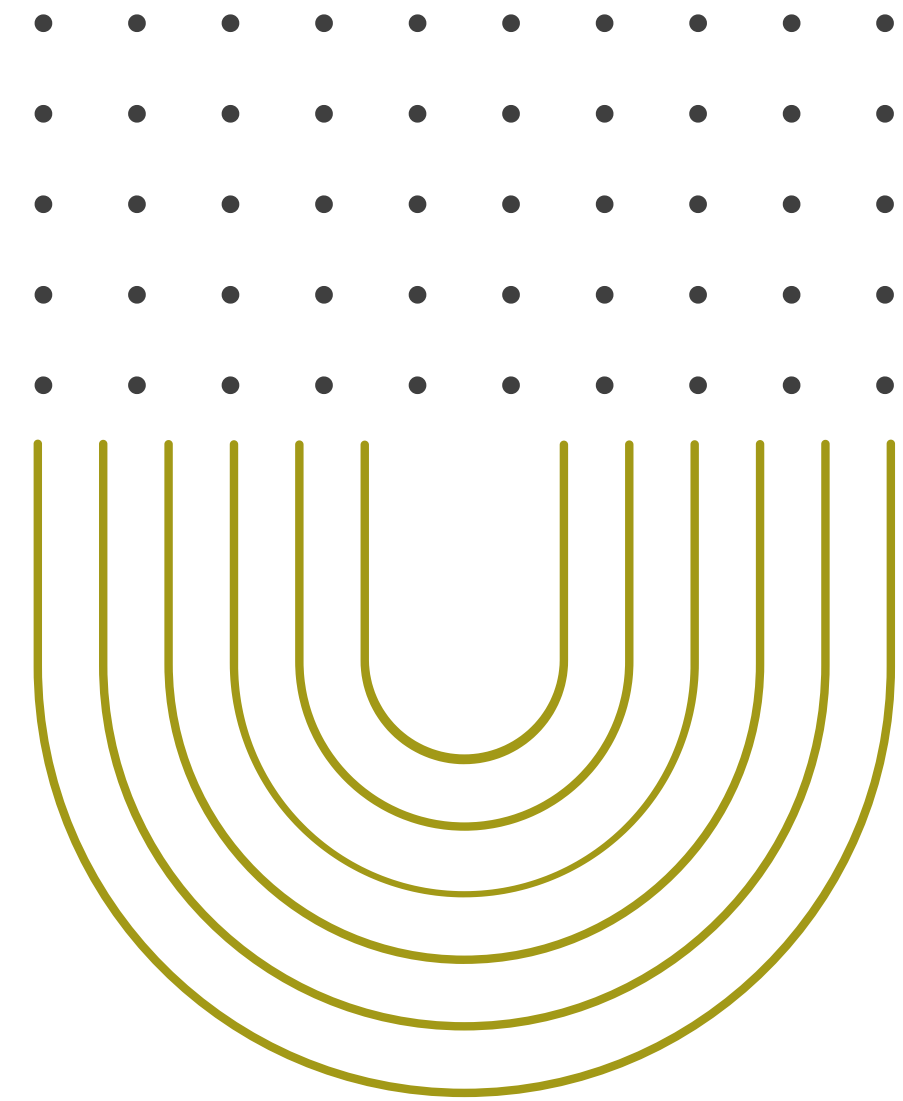


CALENDARIO

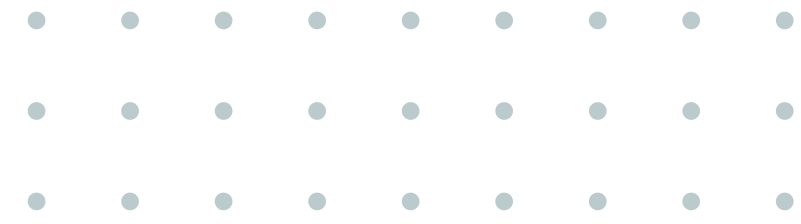
O formato deste curso é en liña coa plataforma Zoom.

A duración é de 16 horas, distribuídas en 4 tardes de 4 horas cada tarde.

O horario é de 16.00 a 20.00 horas, hora peninsular. O curso desenvolveráse en outubro e os días concretos serán: martes 13, xoves 15, luns 19 e xoves 22



METODOLOXÍA



Será unha metodoloxía eminentemente participativa, combinando:

- Exposicións breves.
- Análise de casos reais.
- Debates guiados.
- Exercicios de autorreflexión.
- Simulacións e role-playing.
- Elaboración de plans de acción.
- Caderno de traballo persoal.

AVALIACIÓN



Ao tratarse dun obradoiro de 16 horas de duración baseado en metodoloxías vivenciais e participativas, o aproveitamento do curso avaliarase de forma continua mediante a participación nas dinámicas propostas.

Criterios para a emisión do certificado:

- **Control de asistencia:** É imprescindible a asistencia a un mínimo do 85 % das horas lectivas impartidas durante as 4 sesións do programa.
- **Aproveitamento:** Participación activa nos debates e actividades grupais desenvolvidas durante o curso.



LOLA

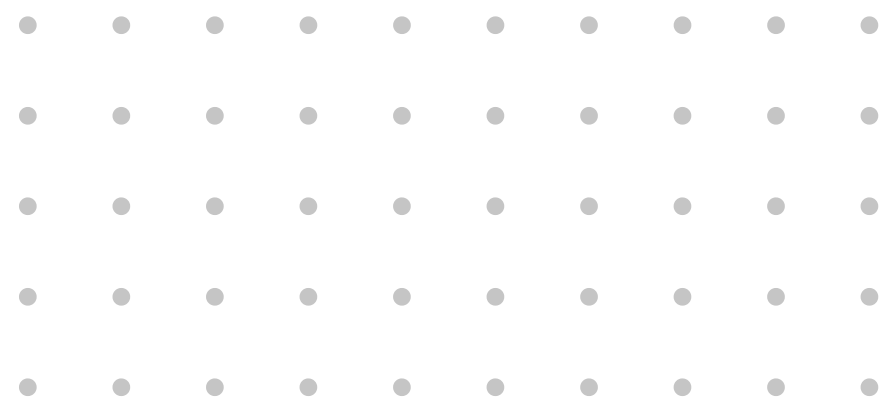
Traballadora Social Clínica, Psicoterapeuta Gestalt e Supervisora

Profesional comprometida coa perspectiva humanista e relacional, combinando unha presenza cercana, dinámica e creativa no acompañamento emocional.

- Máis de dúas décadas de experiencia profesional. Iniciou a súa andadura na Rioxa en Servizos Sociais de Base e Atención a Vítimas de Violencia de Xénero. En Canarias, impulsou o Instituto Gestalt de Canarias e posteriormente fundou o Centro Gestalt-Tenerife, centrado na psicoterapia, docencia e supervisión.
- Experta en Terapia Gestalt, Supervisión e tratamento do trauma mediante EMDR.
- Imparte formación a nivel nacional e internacional en universidades, empresas e colexios profesionais. É autora do libro “La dimensión terapéutica del Trabajo Social. Guía práctica para el desarrollo del Trabajo Social Clínico” e coautora de tres obras colectivas sobre servizos sociais e supervisión.
- Membro Titular da AETG, Psicoterapeuta e Supervisora pola FEAP, e membro do Instituto de Supervisores Profesionais Asociados (ISPA).

URRACA





Colexio Oficial de
Traballo Social
de Galicia

COLEXIO OFICIAL DE TRABALLO SOCIAL DE GALICIA

Rúa Dublín, 6, baixo. 15707 Santiago
de Compostela

981 568 100

info@traballosocial.gal

www.traballosocial.gal

facebook.com/COTSdeGalicia

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

