



CURSO:

***“TÉCNICAS DE AUTOCUIDADOS Y GESTIÓN DE
LAS EMOCIONES EN PROFESIONALES DEL
TRABAJO SOCIAL PARA LA MEJORA EN SU
INTERVENCIÓN”***

 Colegio Oficial de Trabajo
Social de Badajoz

ÍNDICE

Fundamentación	3
Objetivos	4
Contenidos	4
Población destinataria	5
Metodología	5
Modalidad	6

Fundamentación

En nuestra sociedad de hoy en día cuando hablamos de calidad de vida, no significa lo mismo para todas las personas. Los diferentes grupos sociales, ya sea por la renta, edad, raza, sexo o lugar de procedencia y residencia, tienen distintas necesidades y posibilidades de acceder a los recursos y bienes tanto sociales, ambientales como económicos que hace posible el bienestar personal y calidad de vida. Teniendo en cuenta esto, hablar de calidad de vida no es lo mismo para todas las personas, pues implica conocer cuáles son las necesidades y aspiraciones diferenciales de la población según el género, la edad, la etnia y el nivel de renta. Y de esta manera diseñar las herramientas o instrumentos que permitan poner en práctica esas estrategias.

El concepto de salud del cual se parte para plantear este proyecto, es el de un constructo multifactorial consistente en la interacción compleja de factores culturales, sociales, psicológicos, físicos, económicos y espirituales. Se define como una experiencia individual de bienestar e integridad de la mente y el cuerpo, y se caracteriza por la ausencia de enfermedad y riesgos de enfermedad, el mantenimiento de comportamientos saludables, y, en consecuencia, por la capacidad de la persona para perseguir sus metas vitales y funcionar en el contexto ordinario social y laboral. Siguiendo a la OMS (1948), salud es el “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”. Es así que la salud en general, y en particular la salud mental son elementos centrales y muy importantes para la vida diaria, y por ello para la consecución del bienestar de las personas. Asimismo, la salud es un activo para el desarrollo integral de las personas, sus capacidades para el desempeño laboral y para su participación social. Por lo tanto, la salud no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. Dentro de este enfoque se parte del modelo de promoción de la salud entendido como un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas de las personas trabajando para ello desde un paradigma socio-afectivo.

Una perspectiva global y de género ofrece la oportunidad de analizar las posibilidades vitales de las mujeres y los hombres, el sentido de sus vidas, sus expectativas, sus necesidades y oportunidades, la complejidad de las relaciones sociales, los conflictos cotidianos que tienen que afrontar y las diversas maneras en que lo hacen.

La participación en cursos de formación para profesionales facilita crear espacios de participación donde se establecen lazos de unión, confianza, sinergias y vínculos que fomenta la mejora de las capacidades y toma de decisiones, además de generar redes de apoyo entre las personas participantes. Produce un efecto sinérgico, no solo sumando las experiencias sino multiplicándolas. El carácter vivencial de los éstos facilita la exploración de otras alternativas en las que se tienen en cuenta elementos emocionales, conductuales, cognitivos y sociales. De ahí su potencial efecto transformador en la medida que permite reflexionar como seres individuales y seres pertenecientes a una sociedad.

Objetivos

GENERAL:

- Contribuir a la promoción del bienestar emocional en el ámbito laboral y personal de profesionales de la ayuda para mejorar la intervención diaria.

ESPECÍFICOS:

- Favorecer que la persona sea consciente de los procesos que le proporcionan bienestar en su día a día, así como las herramientas para afrontar las situaciones que le genera dificultad.
- Aprender habilidades que favorecen la relación de ayuda ante situaciones en las que la persona ayudada presenta dificultad.
- Facilitar estrategias de afrontamiento ante situaciones que generan resistencia en la relación de ayuda.

Contenidos

Tras todo lo expuesto sólo resaltar que el fin último de esta propuesta es el de contribuir a la promoción de un estado de bienestar de las personas participantes, así como un mayor conocimiento personal y desarrollo saludable de las mismas. Para ello se plantea y expone a continuación el siguiente curso:

- *Técnicas de autocuidados y gestión de las emociones en profesionales del trabajo social para la mejora en su intervención.*

La entrega de las y los profesionales que se dedican a la relación de ayuda les lleva en ocasiones a asumir situaciones y riesgos excesivos que poco juegan en favor de su bienestar en el ámbito laboral.

El autocuidado en el ámbito laboral en profesiones de ayuda es la mejor manera para prestar ayuda y atender apropiadamente las necesidades de la persona que necesita ser atendida.

En ocasiones en profesionales de ayuda, la línea entre prestar ayuda y cuidarse puede comprometer la salud de quien presta esa atención de ayuda. Y esto suele darse cuando ha habido una sobrecarga y han aparecido problemas que han hecho que la salud se haya visto perjudicada: estrés, problemas emocionales, problemas de salud, aislamiento, etc. Es estando en el límite cuando surge la necesidad de atenderse. Por ello aprender y reaprender a fijar límites en la relación de ayuda es una parte esencial del autocuidado.

Con el fin de mantener y fortalecer la salud emocional, es importante prestar atención a las propias necesidades y sentimientos. Tomar conciencia de una/o misma/o es fundamental para establecer formas de autocuidado así como estar preparada/o para hacer frente a los desafíos que se van presentando. Relacionándose de forma saludable consigo misma/o así como con tu entorno estableciendo formas de autocuidado.

El curso se estructura con la siguiente propuesta de contenidos:

- Poner conciencia del autocuidado en el ámbito laboral y personal en la profesional de ayuda.
- Incorporar el autocuidado en el día a día de la/el profesional de ayuda.
- Como profesional de ayuda, qué me sucede ante ciertas situaciones.
- La actitud empática: qué es y dificultades de la empatía.
- La escucha. Obstáculos para la escucha.
- Las emociones: qué son y para qué sirven.
- Gestión de las emociones: identificar, reconocer, sostener, aceptar y soltar las emociones.
- Espacio de reflexión.

Población destinataria

Esta propuesta de acciones de atención a la salud psicológica y emocional, está dirigida a profesionales del trabajo social de ayuntamientos y mancomunidades que sientan la necesidad de explorar aspectos de su vida en el ámbito laboral que le generan malestar y de esta manera poder transformarlo en herramientas para el día a día.

Metodología

La metodología que se ofrece a través de las sesiones grupales permite la reflexión, la adquisición de habilidades, el espacio para darnos cuenta de nuestros deseos vitales, de las dificultades, y las oportunidades para poderlos llevar a término, en tanto sujetos de deseo, y en cuanto a miembros de un colectivo.

En el desarrollo de las sesiones se llevarán a cabo distintas técnicas de trabajo individual, en pequeños grupos y con el grupo en pleno, en función de los contenidos a trabajar en cada una de las sesiones. Se fomentará la participación de forma activa utilizando como referentes y puntos de partida los conocimientos previos y las propias experiencias.

Se pretende crear y generar un clima de confianza, tolerancia y respeto en el que los y las asistentes se sientan libres para expresar experiencias, vivencias, dudas, inquietudes, etc.

Modalidad

El curso está diseñado para facilitar a las y los profesionales a quienes va dirigido la asistencia al mismo. De manera que se realizará una parte de forma presencial y otra online.

El curso se realizará en el mes de marzo de 2024 con una duración de 20 horas las cuales se dividen en: una presencial con un horario de 9.00 a 14.00 h y otra parte online.