

 Dossier Informativo del Curso

CURSO AUTOCUIDADO INTEGRAL PARA PROFESIONALES DEL AMBITO DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA: CUERPO , EMOCIONES, PENSAMIENTO Y RELACIONES.



- **Plan de formación al que pertenece:** *Plan formativo conveniado con la Conselleria de Servicios Sociales, Familia e Infancia, a través de la Dirección General de Familia, Infancia y Adolescencia y Reto Demográfico, para la formación continua de profesionales en el ámbito de la infancia y la adolescencia. Convenio pendiente de firma en 2026.*



1. Información General

- **Número de sesiones totales del curso:** 6 sesiones
- **Fechas :** 13,15,20,27,29 de octubre y 3 de noviembre
- **Horas por sesión:** 4 h
- **Horario:** 16,30 a 20,30 h
- **Horas lectivas totales:** 24 horas
- **Modalidad:** PRESENCIAL
- **Lugar:** Sede del COTSA C/ Pintor Murillo 27,29 entlo ALICANTE.
- **Precio:** Gratuito.
- **Tipo de curso:** interdisciplinar
- **Dirigido a:** Profesionales desarrollen actividades profesionales directamente relacionadas con el objeto del curso.
- **Colegio Organizador:** Colegio Oficial de Trabajo Social de Alicante (COTSA)

FUNDAMENTACIÓN

Este curso nace de la constatación y de la convicción de que: el bienestar de los profesionales que trabajan con la infancia y la familia no es una cuestión periférica de gestión de recursos humanos. Es una condición estructural de la calidad de la intervención. *El auto-cuidado como condición necesaria, no como beneficio opcional*

Hay una paradoja que atraviesa el trabajo de intervención con familias e infancia: quienes más cerca están del sufrimiento humano en sus formas más tempranas y decisivas son, con frecuencia, quienes menos espacio institucional tienen para procesar lo que ese contacto les produce. Los sistemas de protección, los servicios sociales de atención a la familia, los equipos de intervención temprana y los

programas de acogimiento están sostenidos, en último término, por la capacidad relacional de sus profesionales. Y esa capacidad, cuando no se cuida, se deteriora silenciosamente hasta que el daño ya es difícil de reparar.

Desde un enfoque sistémico-humanista, la intervención con familias no se entiende como la aplicación de protocolos sobre un objeto inerte. Es un proceso relacional en el que el profesional entra en contacto con sistemas familiares cargados de historia, dolor, resistencia y, también, de recursos latentes que esperan ser reconocidos. En ese proceso, el profesional no es un instrumento neutro: es parte del sistema que interviene. Sus emociones, sus resonancias, sus propias historias vinculares se activan en el encuentro, lo quiera o no.

Los profesionales que trabajan en protección de infancia, en acogimiento familiar, en atención temprana o en intervención familiar están expuestos de forma regular a relatos e imágenes de maltrato, negligencia, abuso y sufrimiento infantil y familiar. La investigación sobre trauma vicario —Figley, Pearlman, Saakvitne— ha documentado ampliamente cómo esa exposición repetida transforma las creencias del profesional sobre el mundo, la seguridad y la confianza en las personas. No es burnout ordinario: es una forma específica de impacto que requiere respuesta específica.

En este ámbito, los profesionales de ayuda no trabajan con un solo sistema, trabajan simultáneamente con el menor, con la familia biológica y, en muchos casos, con la familia acogedora o de acogida, en una triangulación de expectativas, lealtades y tensiones que no tiene equivalente en otros ámbitos de la intervención social. Mantener la equidistancia afectiva —la capacidad de sostener múltiples verdades sin privilegiar ninguna— en ese contexto requiere un nivel de regulación emocional que no se adquiere solo con años de experiencia, sino con trabajo deliberado sobre uno mismo.

2. Objetivos de la Acción Formativa

- Desarrollar un espacio de reflexión conjunta desde el enfoque sistémico sobre la influencia de las organizaciones en el bienestar psicológico y desarrollo personal de las "profesionales de ayuda" dentro del ámbito de la atención a la familia, infancia y adolescencia.
- Identificar las causas sociales, organizacionales y personales que producen el burnout y el boreout en las profesiones de ayuda.
- Reconocer las emociones y necesidades psicológicas que se movilizan en las relaciones del contexto laboral.
- Integrar la conciencia y la expresión corporal en el diagnóstico y expresión de los malestares psicosociales.
- Mostrar algunos factores de protección personal y de equipo para cuidarse y cuidar en el desempeño del rol profesional.
- Adquirir estrategias personales de intervención para navegar en las organizaciones evitando el desgaste profesional.
- Proponer algunas estrategias organizativas que eviten el "desgaste profesional" y fomenten el bienestar y crecimiento de las profesionales.

3. Contenidos

BLOQUE I: SIGNIFICADO DEL TRABAJO Y SATISFACCIÓN LABORAL EN LAS PROFESIONES DE AYUDA.

1. La ayuda como base de la profesión desde la visión sistémica
2. Significado del Trabajo
3. Motivación y satisfacción laboral.
4. Desgaste profesional. Burnout - Boreout.

BLOQUE II: LA RELACIÓN PROFESIONAL EN LAS PROFESIONES DE AYUDA.

1. Establecimiento del vínculo: Contexto – Expectativas
2. Emociones, sentimientos y valores de los profesionales y de las personas ayudadas.

BLOQUE III: FACTORES DE PROTECCIÓN EN LAS PROFESIONES DE AYUDA.

1. Concepto de cuidado y autocuidado.
2. Factores personales
3. Factores de equipo
4. Factores organizacionales
5. Resiliencia desde una perspectiva sistémica.

BLOQUE IV: EL ARTE DE NAVEGAR EN LAS ORGANIZACIONES

1. Organizaciones y cuidado personal y profesional. . Organizaciones socio-sanitarias y socio-educativas. . Estrategias para el autocuidado. . Medidas institucionales para cuidar a los profesionales. . Mirada de redes
2. Estrategias para navegar y ser operativo. El uso de la inteligencia emocional en la construcción de la intervención social/familiar .Propósito vital. . Estrategias personales ante

el estrés y los problemas difíciles. Algunas rutinas para el autocuidado. .Método Brain .
Sabiduría del corazón. . Entrenamiento para conversaciones cruciales

. BLOQUE V: EL CUERPO COMOMAPA EMOCIONAL

1. Conciencia corporal y su conexión con el estrés organizacional
2. Emociones atrapadas en el cuerpo. Biodinámica corporal
3. Técnicas de liberación somática
4. Cuerpo y sistema organizacional

BLOQUE VI: PLANDE AUTOCUIDADO PROFESIONAL INTEGRAL

1. Autodiagnóstico sistémico.
2. Plan personal de autocuidado profesional integral: - Estrategias personales - Estrategias de equipo - Propuestas para las organizaciones

4. Calendario

Fecha de inicio: 13 de octubre de 2026

Calendario: 13,15,20,27,29 de octubre y 3 de noviembre

Horario: de 16,30 a 20,30 h

Duración: 20 h lectivas(6 sesiones de 4 horas)

Modalidad: PRESENCIAL

Lugar: C/ Pintor Murillo 27,29 entlo Alicante.

5. Profesorado



Román Pinedo Esteban,

Licenciado en Psicología con nº colegiado CV0258.

Psicoterapeuta Familiar acreditado de la ATFCV. Colaborador docente en el Centro Lucentum – Terapia Relacional sistémico Familiar. Psicólogo del Ayto. de Alicante desde enero de 1982. Hasta 21 de agosto de 2023 Jefe de Servicio de Coordinación de Áreas y Proyectos del Ayto. de Alicante. Ha ejercido varios cargos de responsabilidad desde hace 36 años (Coordinador S. Psicopedagógico Municipal. Jefe de programas de Familia e Infancia, jefe de Servicio de Sanidad y Servicios sociales, Técnico de la Red nacional de Aytos. Kaleidosred,.), dirigiendo y coordinando equipos de trabajo y relaciones entre servicios, instituciones y entidades públicas y privadas relacionadas con Bienestar social, Sanidad, Cooperación al desarrollo, Participación ciudadana y Desarrollo urbano sostenible. En el ámbito privado ha ejercido como psicoterapeuta en diversos Centros de Psicología desde el año 1988. Ha coordinado Escuelas de Padres, grupos de crecimiento y autoayuda en centros escolares de la provincia de Alicante y diferentes Ong's (Cruz Roja, PANUDES, ...).

Formación en: Terapia Familiar sistémica. Psicoanálisis y Psicología Grupal. Psicodiagnóstico y Técnicas proyectivas. Liderazgo de Proyectos, autoconocimiento y coaching profesional. Planificación y Evaluación de Proyectos sociales y de Proyectos europeos. Ha desarrollado labores docentes en diversas Administraciones Públicas, Universidad, Ong's y centros privados, impartiendo cursos y seminarios en los ámbitos de . Trabajo en equipo. Intervención psicosocial. Terapia Familiar sistémica. Psicopatología desde un enfoque sistémico. Cuidado y Autocuidado de los "profesionales de ayuda". Planificación y Evaluación de Proyectos sociales. Proyectos de Inclusión social.

6. Metodología

Utilizaremos la metodología de "Taller" teórico-práctico, a través de :

1 - Exposición y debate grupal sobre los contenidos siguientes : .

Introducción sobre el vínculo entre el "profesional de ayuda" y las organizaciones en las que trabaja. .

Necesidad de honrar las necesidades básicas de "ser querido" y "reconocido", reflexionando sobre "el vínculo y la tarea. .

Exposición breve sobre la evolución de la psicología de las organizaciones.
Metáforas organizacionales. .

Estrategias de autocuidado y cuidado personal, grupal y organizacional.

2 - Ejercicios de "dinámica grupal" : Esculturas. Rol-playing. Dibujos grupales.
Sillas cooperativas....

. 3 - Utilización de cuestionarios sobre el cuidado y la promoción de entornos saludables en las organizaciones

7. Evaluación

SISTEMA DE EVALUACIÓN: La evaluación del curso vendrá marcada por la participación en las sesiones y la asistencia de al menos a un 80% del total de las horas.

8. Matrícula y Costes

Precio: Gratuito. Curso financiado y acreditado por la **CONSELLERIA DE SERVICIOS SOCIALES, IGUALDAD Y VIVIENDA**

9. CERTIFICACIÓN

Plan formativo conveniado con la Conselleria de Servicios Sociales, Familia e Infancia, a través de la Dirección General de Familia, Infancia y Adolescencia y Reto Demográfico, para la formación continua de profesionales en el ámbito de la infancia y la adolescencia. Convenio pendiente de firma en 2026.

Hasta que el convenio no sea firmado, el COTSA. expedirá un certificado propio de participación. Solo en el caso de que el convenio se formalice, se emitirá además un certificado acreditado por la Consellería.

PERIODO DE MATRÍCULA: El formulario de matrícula se abrirá el 18 de agosto a las 17h hasta que se cubran las plazas.

CÓMO ME MATRICULO:

Una vez se abra el formulario de matrícula deberás rellenarlo, enviarlo y esperar que a través del correo electrónico desde el área de formación, se te confirme que cuentas con plaza .

FORMULARIO DE MATRÍCULA ONLINE: (El formulario de matrícula se abrirá el 1 de septiembre a las 17h)



10. CRITERIOS DE SELECCIÓN

- Tendrán prioridad para participar las personas colegiadas, respecto de las no colegiadas.
- Para las actividades interdisciplinares y los específicos, tendrán prioridad quienes desarrollen actividades profesionales directamente relacionadas con el objeto del curso.
- Por último, se atenderá al orden de recepción de las solicitudes.
- Para aplicar los criterios de selección previstos, se tomará en consideración la información declarada por las personas solicitantes, si bien el colegio convocante podrá, en caso de duda razonable, requerir a alguna de ellas la documentación acreditativa.

11. IMPORTANTE:

- La evaluación del curso vendrá marcada por la participación en las sesiones y la asistencia de al menos a un 80% del total de las horas . Para la justificación del 20% restante de faltas , el alumno/a deberá de hacer llegar a la organización el documento justificativo de la misma que deberá de ser por enfermedad, fallecimiento de un allegado, incompatibilidad laboral o causa mayor. Así mismo , la certificación vendrá determinada por el cumplimiento y realización de al menos el 80% de las tareas requeridas.
- Aquellas personas que siendo admitidas no acudan o aprovechen el curso, ni avisen de los motivos de su baja al menos con 7 días de antelación al inicio del mismo , serán penalizadas para otros cursos gratuitos que realice el colegio y solo podrán asistir en el caso de que una vez admitidos todos los inscritos quedarán plazas.

9. Contacto

- Correo: formacion@cotsalacant.es
- Teléfono: 609 589 873
- Web: <https://www.cotsalacant.es>



Plan formativo conveniado con la Conselleria de Servicios Sociales, Familia e Infancia, a través de la Dirección General de Familia, Infancia y Adolescencia y Reto Demográfico, para la formación continua de profesionales en el ámbito de la infancia y la adolescencia.

Convenio pendiente de firma en 2026.