



Formación NAGIHEO/COEESNA

“Gestión del estrés y autocuidado profesional”



GESTIÓN DEL ESTRÉS Y AUTOCUIDADO PROFESIONAL
ESTRESAREN KUDEAKETA ETA AUTOZAINZA PROFESIONALA
29-30 DE OCTUBRE
FORMACIÓN PRESENCIAL EN LARRAYA (CENDEA DE CIZUR)

PERSONAS COLEGIADAS EN EL NAGIHEO/COEESNA Y OTRAS ENTIDADES CGCEES: 110€
ESTUDIANTES DEL GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL Y PERSONAS EN DESEMPLEO: 110€
OTRAS/OS PROFESIONALES EN ACTIVO: 170€

IMPORTE:

PROF. DR. JESUS HERNÁNDEZ ARISTU
DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PSICOTERAPEUTA DE ORIENTACIÓN
GESTÁLTICA Y PSICOANALÍTICA
ASOCIACIÓN MITXELENA-GINGKO



Asociación Navarra
MITXELENA-GINGKO

ORGANIZA:



COLEGIO OFICIAL DE EDUCADORAS Y
EDUCADORES SOCIALES DE NAVARRA
NAFARROAKO GIZARTE HEZITZAILEEN
ELKARGO OFIZIALA

+ INFO E INSCRIPCIONES EN
WWW.EDUCACIONSOCIALNAVARRA.ORG



Introducción:

Es conocido por investigaciones sociales¹ que las profesiones sociales, educativas y sanitarias conforman los colectivos más vulnerables y propensos a sufrir estrés, ansiedad, insomnio, estados de desánimo o de depresión, y en definitiva de burnout. Con frecuencia se encuentran estos/as profesionales ante situaciones en las que apenas pueden hacer algo en favor de las propias personas usuarias que sufren de situaciones de malestar personal, de falta de salud física o mental. Es también en estos colectivos profesionales en los que se encuentran mayor número de suicidios, aunque se procura ocultar los datos, tal vez por miedo al contagio u obviar la realidad.

¹ (Recomendamos la lectura del estudio realizado en la universidad de Salamanca

(<https://www.ceescyl.com/documentacion-del-ceescyl/zona-publica/concursos/concurso-ceescyl-tgs-eduso-cyl/1675-analisis-del-sindrome-del-burnout-en-educadores-sociales-de-nuestro-contexto-nacional/file.html>).



No todo es tan dramático como se describe en estas líneas y en múltiples estudios sobre el malestar de los/as profesionales de ayuda en los ámbitos profesionales mencionados. Precisamente en estos colectivos de trabajadoras/es de la salud, de la educación o del bienestar, es donde se encuentran también las/os profesionales con mayor éxito, mejor cuidadores/as y personas de valía profesional, de compromiso y de dedicación generosa y cualificada que hace que muchas de ellas disfruten de su actividad, sean exitosas en su trabajo, sirvan de soporte emocional para jóvenes, personas enfermas, para personas que sufren maltrato, carencias sociales o económicas y un largo etc. haciendo de su profesión el campo de su propio crecimiento personal y profesional.

Habría mucho que intercambiar entre unos/as y otros/as y aprender de las experiencias que llevan al éxito y de aquellas que llevan al fracaso y como mantenerse saludablemente estable en cualquier situación profesional como la mejor garantía de buen servicio a personas usuarias que la sociedad y sus instituciones nos han encomendado.

Muchas son las causas que llevan a estados de éxito y crecimiento personal y profesional y también a estados anímicos de fracaso, impotencia, desasosiego burnout etc. incluso que hacen que la misma persona profesional pase de un estado a otro., según tiempos y circunstancias.

Todo esto ha justificado la necesidad de lo que se ha denominado como “El cuidado a los cuidadores/as”. Una tarea preventiva que podrá ayudar a las personas ayudadoras a prevenir estados anímicos perjudiciales para sí y para el correcto devenir de su práctica profesional.

A este cuidado de los/as profesionales de la Educación Social va dirigido este programa de Cuidado y gestión del estrés profesional.

Temario:

En la práctica tendríamos en cuenta los temas que los propios participantes presenten como síntoma, preocupación emocional o cognitiva unidos al ejercicio de su profesión como educadores/as sociales. A modo de propuesta y como indicación informativa sobre el programa mencionamos los siguientes temas y la concepción didáctica del mismo.

- Percepción somática del estrés.
- El estrés como síntoma:
- Aspectos personales (socialización, internalización de valores, fantasías y objetivos en la práctica educativo-social).
- Aspectos sociales, medioambientales e institucionales del estrés.
- Aspectos relacionales, con colegas, con personas usuarias
- Funciones del estrés en la práctica de la educación social.
- Ejercicios para la gestión del estrés: Percepción, Contacto y expresión del estrés.



COLEGIO OFICIAL DE EDUCADORAS Y
EDUCADORES SOCIALES DE NAVARRA
NAFARROAKO GIZARTE HEZITZAILEEN
ELKARGO OFIZIALA



Asociación Navarra
MITXELENA-GINGKO



Modo didáctico de abordaje del estrés en el curso

El curso es fundamentalmente experiencial.

Para ello nos serviremos de técnicas de percepción corporal del estrés. Tales que la eutonía, toma de contacto y reproducción somática del estrés. Usaremos técnicas expresivas del mismo y reflexión conjunta sobre los elementos emocionales y cognitivos (de donde surge el estrés), sistemas de reproducción y de mantenimiento del mismo.

Cada participante podrá tomar conciencia de cómo crea estados anímicos de estrés y descubrir los recursos propios y externos para evitarlo y en su caso cómo gestionarlo.

Objetivos:

Descubrir en sí mismo/a los factores (personales y circunstanciales) que llevan a sufrir estrés, a mantenerlo y las funciones que cumple el estrés en su vida.

Descubrir los recursos propios para su percepción y su gestión en la vida profesional.

Generar nuevos recursos adecuados a su propia personalidad.

Fecha:

29 y 30 de octubre de 2021

- Viernes, de 17:00 a 21:00 h

- Sábado, de 10:00 a 14:00 h y de 16:00 a 19:00 h

Además, se realizarán dos sesiones de seguimiento de 2 horas de duración cada una (fechas a convenir con el docente)

Grupo de 10 plazas, que se reservarán por orden de inscripción (prioridad personas colegiadas en el NAGIHEO/COEESNA y entidades CGCEES).

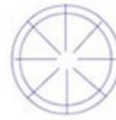
Lugar:

Sede de la Asociación Navarra Mitxelena en Larraya (Cendea de Cizur). Calle San Román 37.

El espacio en plena naturaleza reúne las mejores condiciones para este trabajo.



COLEGIO OFICIAL DE EDUCADORAS Y
EDUCADORES SOCIALES DE NAVARRA
NAFARROAKO GIZARTE HEZITZAILEEN
ELKARGO OFIZIALA



Asociación Navarra
MITXELENA-GINGKO



Dirige:

Prof. Dr. Jesus Hernández Aristu.

Formación en psicoterapia Gestalt, bioenergética y eutonía, meditación estilo Zen y expresión pictórica, sueños etc.

Doctor en Ciencias de la Educación por la Universidad de Deusto, psicoterapeuta de orientación Gestáltica y Psicoanalítica, supervisor y formador de supervisores de orientación sistémica (Institut für Beratung und Supervision de Aquisgrán, Alemania) y asesor de directivos y organizaciones (Institut für Beratung und Supervision de Aquisgrán, Alemania y Hochschuldidaktisches Zentrum de la TH Universidad de Aquisgran).

Profesor docente de la Sociedad Sistémica de Alemania con sede en Berlín. Profesor visitante de la Pontificia Universidad Católica de Santiago, Chile y de la universidad de Niederrhein, Alemania, que le ha concedido el título de Senador Honorífico de esa Universidad.

Ha dirigido como experto numerosas investigaciones e intervenciones en España Centroeuropa y Latinoamérica, tanto en el ámbito público como privado. Es autor además de numerosos libros y artículos publicados en varios países e idiomas.

Actualmente es profesor jubilado de la Universidad Pública de Navarra.

Inscripción:

- Personas colegiadas en el NAGIHEO/COEESNA y asociadas en APESNA: 110 €
- Personas colegiadas en otra entidad miembro del CGCEES (aportar certificado): 110 €
- Estudiantes del Grado en Educación Social (aportar certificado): 110 €
- Personas en desempleo (aportar certificado): 110 €
- Otras/os profesionales en activo: 170 €

Plazo: Hasta el 22 de octubre o completar las plazas.

Personas colegiadas en el NAGIHEO/COEESNA o entidades CGCEES preferencia.

[Puedes hacer aquí tu inscripción](#)