Autocuidado y artes centran la III Escuela de Verano del Consejo General de Trabajo Social

Han pasado ya más de 6 meses desde que me llegó en el Boletín Informativo del COTS, el anuncio de un sorteo para participar en la III Escuela de Verano del Consejo General de Trabajo Social con el lema “Las Artes para Cui-Arte” que se celebraría los días 21, 22 y 23 de junio en Carballiño (Ourense) en un entorno privilegiado conocido por su belleza natural y su rica historia y cultura, me inscribo y ante mi sorpresa a los pocos días me llaman del COTS para comunicarme que soy la agraciada del sorteo, no me lo podía creer y ni me lo pensé, ya que me llegó en un momento profesional donde más que nunca necesitaba conectar con los cuidados desde la intervención y cuidarme como profesional.

Desde finales de 2023 había sido conocedora de diversas manifestaciones en contra de la antigua corporación del COTS, y desde entonces se había estado gestando una regeneración muy deseada por los y las trabajadoras sociales, y allá voy yo, con mi maleta al aeropuerto de Sevilla llena de dudas y expectación y deseosa de conocer a miembros de la nueva Junta de Gobierno.

El 21 de junio, al llegar a la Residencia de Tempo Libre Do Carballiño, casi un centenar de trabajadores y trabajadoras sociales de casi todas la comunidades autónomas y provincias, acudimos al acto de inauguración donde Emiliana Vicente, presidenta del Consejo General del Trabajo Social, manifestó que “las artes, en su diversidad de formas y expresiones, son un poderoso vehículo de transformación social que genera espacios de cuidados, reflexión, aprendizaje y promoción de sociedades más sanas, equitativas, sostenibles y reflexivas. Es más, las artes nos conectan, a través de la creatividad, con la esencia del trabajo social y con los vínculos de las relaciones humanas. Nos recuerdan que el cuidado no es solo un acto individual, sino que está conectado con las demás personas, con la comunidad y con el entorno en el que vivimos e intervenimos como profesionales”.





Eugenia Sánchez Nieto | Col. Núm. 31-988 | Trabajadora Social especializada en exclusión social y adicciones

También contamos con la participaron del Director General de Inclusión Social de la Xunta, Arturo Parrado Puente, del alcalde de O Carballiño, Francisco Fumega, y la presidenta del Colegio Oficial de Galicia, Miriam Rodríguez.

A partir de ese momento, y durante 3 días, divididos en pequeños grupos, empezamos a participar en los talleres enfocados en distintas expresiones artísticas según la programación y en torno a tres ejes fundamentales: Reflexión y autocuidado a través de las artes, cuidado de las relaciones, participación y transformación social y cuidado de los entornos, justicia ecosocial y feminismos a través de las artes.

Durante el desarrollo de los talleres, tuve la oportunidad de sentirme parte de un colectivo, de compartir ese síndrome de Burnout que los y las trabajadores sociales junto con muchas otras profesiones de ayuda genera estrés y agotamiento, y supuso un espacio de reflexión y análisis, que siguiendo a Lee, JJ y Miller, SE (2013) “En una cultura que glorifica el estrés, el autocuidado es una forma de encontrar el equilibrio mientras se sirve a los demás y se le debe dar una consideración sincera”. Este autor desafía a las personas a cuidar de sí mismas primero antes de poder cuidar de los demás mientras toman la iniciativa de auto gestionarse y autocorregirse y el lema de la III Escuela de Verano “Las Artes para Cui-Arte” fue la oportunidad para darme a mí misma y también





recibir cuidado y apoyo de los demás al reconocer la necesidad de autoayuda y de ayuda de los demás, que gran acierto.

Además de estos espacios de trabajo, contamos con una parte más lúdica relacionadas con el bienestar: Talleres de Yoga, Taller Actívate y carrera matutina por el entorno natural Do Carballiño. También hubo momentos de ocio: Cena degustación de productos locales acompañada de Gaitas con bailes tradicionales, visita a los Cañones del rio Sil, surcando el río en catamarán y en la noche pre San Juan que comenzó con el tradicional Conxuro Gallego con la queimada, bingo musical y terminó con la fiesta de cierre hasta altas horas de la madrugada.

Y como decía, no solo estoy agradecida por haber podido formar parte, sino por conocer a la nueva presidenta del COTS, Angélica Gutiérrez, una bocanada de aire fresco, cargada de proyectos e ideas, que lleva por bandera todos los valores del Trabajo Social, toda ella es energía y entusiasmo, vocales como José María Moran, profesor de la UPO como todos y todas sabéis, gracias por compartir tanto conocimiento y experiencia, me animó a participar en las Comisiones de Trabajo.



Conocer a otras presidentas de los colegios en todo el ámbito nacional, a Emiliana Vicente, presidenta del Consejo General, todo un orgullo haber podido mirarnos un ratito a los ojos en los talleres donde tuve el placer de compartir espacio y conversación con ella, todas y cada una de nosotras poniendo énfasis en el autocuidado, no puedo más que dar las gracias por darme esta oportunidad por todo lo que me he llevado, mi maleta



ha vuelto cargadita de experiencias y orgullosa de mi profesión. He vuelto a casa más grande y con la mochila de carga más vacía.

La III Escuela de Verano me ha servido para acercarme a mi profesión y a otros profesionales, a las dificultades que manejamos desde cualquier servicio en cualquier punto del país, a querer mantener una relación más estrecha y solidaria y a apoyar el cambio,

¡¡¡¡enhorabuena!!!!



