



# WEBINARS

## GESTIÓN EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS PARA PROFESIONALES DEL TRABAJO SOCIAL

El COTS Granada sensibilizado con las diversas situaciones que atraviesan muchas familias tras las medidas de empleo implementadas durante el estado de alarma, ha decidido llevar a cabo la realización de 4 webinars (\_es una conferencia, taller, curso o seminario en formato vídeo que se imparte a través de Internet\_) en los que se aportan herramientas y técnicas específicas, basados en el desarrollo del auto-conocimiento y de las habilidades de inteligencia emocional

### **OBJETIVO**

Facilitar herramientas de gestión emocional y afrontamiento del estrés dirigidas específicamente a profesionales del trabajo social afectados/as por estrés laboral o burnout durante la crisis sanitaria, económica y social actual debida al Covid19. Abordaje de la problemática desde la visión ecosistémica, teniendo en cuenta la perspectiva de género, y utilizando para ello recursos de las terapias psicológicas humanistas y de tercera generación.

Se propone un servicio terapéutico basado en los siguientes recursos:

Estrategias de afrontamiento del estrés y de gestión emocional presentadas mediante webinars, en los que se aportan herramientas y técnicas específicas para este fin, basados en el desarrollo del auto-conocimiento y de las habilidades de inteligencia emocional.

Se mantienen colgados en la plataforma utilizada, accesibles en todo momento para los y las colegiadas.

### **REALIZACIÓN DE LAS WEBINARS**

Las sesiones están calendarizadas de la siguiente manera:

- Martes 5 de mayo de 18.00h a 19.00h
- Martes 12 de mayo de 18.00h a 19.00h
- Martes 19 de mayo de 18.00h a 19.00h
- Martes 26 de mayo de 18.00h a 19.00h

**Para inscribirse a cada sesión**, el/la colegiado/a deberá acceder al apartado de formación de la página web del Colegio de Granada:



Colegio Profesional  
de Trabajo Social  
de Granada



## GESTIÓN EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS PARA PROFESIONALES DEL TRABAJO SOCIAL

<https://www.cgtrabajosocial.es/granada/eventos> e inscribirse en cada sesión durante la semana anterior hasta el lunes previo a la sesión elegida.

El Colegio revisará que los/as colegiados/as inscritos/as se encuentran al día en el pago de sus cuotas colegiales y confirmará su inscripción, quedando éste/a, a la espera de la recepción de la confirmación y el enlace para el desarrollo de la webinar.

Todas las sesiones son GRATUITAS para colegiados/as en Trabajo Social de Granada.

El aforo es limitado.

El plazo de cada sesión estará abierto hasta finalización del plazo o hasta completar aforo.

### **ACCESO, GRABACIÓN DE LAS SESIONES**

Las sesiones tendrán un acceso diferente cada una, que se irá facilitando a las personas inscritas a las mismas por email.

Se advierte a todas las personas que se conecten a las webinars, que **LAS SESIONES SERÁN GRABADAS** para su posterior consulta por parte de aquellas personas que lo deseen.

Es por ello que **se advierte** que, **en caso de no querer ser grabado, rogamos cierren/tapen/apaguen las cámaras del dispositivo que usen para conectarse a la sesión.**

### **PERFIL DE LAS PROFESIONALES**

**Ángela Bodega Bastida**, psicóloga sanitaria. Colegiada NoAO1313 en el Colegio de Psicología de Andalucía Oriental Máster en Psicología Sanitaria por la Universidad de Sevilla Experiencia como psicóloga en el Centro de Valoración y Orientación (C.V.O) de Granada, en la Unidad de Rehabilitación de Salud Mental en el Hospital Virgen Macarena de Sevilla y en la Comunidad terapéutica "Centro de Drogadicción y Dependencias-Cortijo Buenos Aires" de Granada. Actualmente terapeuta infanto-juvenil en el centro de psicología "La Metáfora", Granada. Formadora en charlas, cursos y talleres dirigidos a profesionales, estudiantes universitarios y de formación profesional del área de la psicología y la educación.



## GESTIÓN EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS PARA PROFESIONALES DEL TRABAJO SOCIAL

**Elena Pérez González**, psicóloga sanitaria. Colegiada NoAO08709 en el Colegio de Psicología de Andalucía Oriental. Experta en intervenciones sistémicas por la Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar y el Hospital Sant Pau de Barcelona. Actualmente terapeuta infanto-juvenil y familiar en el centro de psicología "La Metáfora", Granada. Formadora en charlas, cursos y talleres dirigidos a profesionales, estudiantes universitarios y de formación profesional del área de la psicología y la educación.

### MARCO TEÓRICO

- Abordaje ecosistémico de las problemáticas:

Desde la perspectiva sistémica, se contempla la idiosincrasia de cada persona (emociones, pensamientos y conductas) en el contexto de su historia familiar, sus relaciones significativas y los condicionamientos sociales, culturales y de género. Cada sistema relacional (pareja, familia, empresa, equipo de trabajo) tiene una historia, una estructura, un clima emocional, unas reglas implícitas, unos valores, unas pautas de funcionamiento, y todo ello va evolucionando a lo largo del tiempo para adaptarse a distintos cambios y crisis. En las terapias individuales sistémicas se tiene presente una visión sistémica de la persona que consulta y sus relaciones significativas, y se exploran las narrativas individuales, familiares y sociales que mantienen el problema o que pueden suponer recursos que contribuyan al cambio.

- Abordaje del estrés laboral o burn-out desde la terapia de aceptación y compromiso:

El estrés es una respuesta adaptativa normal, necesaria para que nuestro organismo responda eficazmente ante situaciones que requieren un esfuerzo extra. Sin embargo, situaciones de crisis y concretamente la crisis humanitaria, social y económica que estamos sufriendo debido al COVID- 19 pueden dar lugar a niveles de estrés más altos. Empleados y profesionales asumen más responsabilidades, trabajan más horas, más presión y más volumen de trabajo. La presencia de una respuesta prolongada de estrés puede derivar en un aumento del agotamiento psicológico o burnout.

El burnout está compuesto por tres dimensiones: cansancio emocional, despersonalización y sensación de ineficacia. Las profesiones que conllevan contacto continuado con el sufrimiento humano, como sanitarios o



## GESTIÓN EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS PARA PROFESIONALES DEL TRABAJO SOCIAL

trabajadores sociales, presentan un mayor riesgo de padecer estrés laboral dando lugar a múltiples consecuencias:

- A nivel físico: fatiga crónica, insomnio, cefaleas y migrañas o alteraciones cardiovasculares.
- A nivel emocional: ansiedad, depresión, irritabilidad, disforia, baja autoestima, baja satisfacción laboral, desmotivación, dificultades en la concentración, distanciamiento emocional, sentimientos de frustración, impotencia o fracaso y deseos de abandonar el trabajo.
- A nivel conductual: absentismo laboral, consumo y abuso de drogas, hostilidad, alteraciones de la conducta alimentaria, baja productividad laboral y falta de competencia

El cansancio emocional es la puerta de entrada para que muchos profesionales comiencen a emplear estrategias de afrontamiento y protección relacionados con la desconexión emocional y la evitación experiencial, lo que conlleva un desgaste profesional progresivo. Lamentablemente su prevalencia es muy elevada y, aunque no está considerado un problema mental, si supone un problema de salud y psicológico.

La evitación experiencial se define como un patrón de respuesta que se compone de una serie de conductas que se dan con el objetivo de controlar o evitar emociones, pensamientos, sensaciones o recuerdos negativos, así como las circunstancias que los generan. Dicho conjunto de respuestas, somete a la persona a un patrón de comportamiento que, a pesar de ser eficaz a corto plazo, a largo plazo genera un efecto contrario, produciendo más sufrimiento. Los profesionales dedicados al trabajo social están continuamente expuestos al sufrimiento de otras personas y colectivos específicos. Es normal y frecuente que, ante el contacto de emociones intensas y situaciones complejas y delicadas de los individuos a los que atienden, comiencen a experimentar emociones como ansiedad y depresión. Ante estas emociones, conductas que implican desconexión emocional son habituales, como no escuchar a sus usuarios con atención plena, no establecer relaciones significativas, no involucrarse demasiado para no sufrir ni sentir culpa, etc.

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) forma parte de las conocidas como terapias de tercera generación. El avance de ACT con respecto a otras intervenciones psicológicas consiste en que su objetivo no es controlar, modificar o eliminar las sensaciones, emociones o pensamientos negativos. En cambio, trata de modificar su función, contempla el malestar y el sufrimiento



## GESTIÓN EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS PARA PROFESIONALES DEL TRABAJO SOCIAL

como algo natural, defiende que la resistencia ante el sufrimiento (culturalmente aprendida) es precisamente el sufrimiento patológico.

El objetivo de la intervención es promover la aceptación de las emociones y pensamientos negativos y promover el compromiso con los valores personales de cada individuo. La congruencia entre los valores personales y los laborales se relaciona con la autoaceptación y la percepción de logro personal en el trabajo. La búsqueda exitosa de los valores laborales, por encima de los valores vitales, es importante a la hora de predecir los niveles de burnout especialmente en las facetas de desgaste emocional y logro personal.

El fin es generar flexibilidad en el comportamiento. El término de burnout se podría redefinir en términos de evitación experiencial, considerando que, en presencia de determinadas circunstancias ambientales, se desencadenan una serie de emociones y pensamientos, y es en presencia de los mismos, cuando los profesionales emiten conductas dirigidas a la evitación de estos.

A nivel grupal, la Terapia de Aceptación de Compromiso (ACT) presenta un modelo de afrontamiento efectivo para abordar problemáticas relacionadas con el estrés y el burnout que puedan surgir en profesiones con alta implicación personal y social. El objetivo grupal en común será evitar el "descanso" de las emociones desagradables asociadas a su ejercicio laboral: pretender borrarlas o considerarlas un exceso fastidioso o evitable no es adaptativo, es decir, genera más sufrimiento que el que se intenta evitar. El simple hecho de trabajar con otras personas, y más aún si se trata de colectivos vulnerables en esta crisis, coloca a la persona profesional en una situación muy complicada. Dicho de otro modo, el objetivo de la intervención no es eliminar la experiencia de estrés y cansancio emocional, inevitable en la situación actual, sino reducirla y controlarla cambiando la relación de la persona con dicha experiencia, estando dispuesta a experimentar y promover un comportamiento coherente con los valores propios a pesar de las posibles barreras que puedan surgir.

En terapias individuales, a nivel emocional el objetivo de la intervención no se centra en eliminar o reducir directamente los síntomas, sino que se busca que la persona sea capaz de actuar de forma efectiva en presencia de situaciones aversivas y afrontar los agentes estresores dadas las circunstancias vigentes.

- Perspectiva de género: Se contemplan las diferencias de género en el manejo de las emociones y el afrontamiento del estrés por parte de los profesionales, debido a la socialización diferenciada y la distribución desigual de la carga de cuidados en base al género. El trabajo social se trata de una profesión mayormente feminizada, lo cual puede llevar a las profesionales a sumar la



Colegio Profesional  
de Trabajo Social  
de Granada



## GESTIÓN EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS PARA PROFESIONALES DEL TRABAJO SOCIAL

carga emocional de su desempeño laboral a sus roles domésticos y familiares, en los que predomina la responsabilidad de las tareas del hogar y los cuidados de hijas e hijos, personas ancianas o dependientes a su cargo. Esto genera inevitablemente mayor sensación de agotamiento físico, mental y emocional a estas trabajadoras.

---