Formación
Continua

MÁS ALLÁ DEL BURNOUT: AUTOCUIDADO, LÍMITES Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL TRABAJO SOCIAL

Fecha de realización
Del 30 de abril al 4 de junio de 2027

Duración
25 horas

Plazo de inscripción
Hasta el 18/04/2027

Modalidad
Semipresencial

Precio
Colegiadas/os:
60 €

No colegiadas/os:
85 €



madrid
colegio oficial
trabajo social

MÁS ALLÁ DEL BURNOUT: AUTOCUIDADO, LÍMITES Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL TRABAJO SOCIAL

Descripción del curso

Dirigido específicamente a Trabajadoras Sociales en activo, este curso ofrece un espacio vivencial para abordar el impacto emocional derivado de la intervención social directa. El programa dota a las profesionales de recursos prácticos de autocuidado y regulación emocional mediante el uso de la PNL, la gestión de polaridades y el trabajo somático. El objetivo es proporcionar herramientas aplicables al día a día institucional que permitan gestionar la frustración ante la escasez de recursos, establecer límites saludables con las familias usuarias y sostener situaciones de alta complejidad social sin comprometer la salud del/de la profesional ni la calidad del servicio.

Objetivo General

Fortalecer la salud emocional y la resiliencia profesional de las/os trabajadoras/es sociales, promoviendo estrategias de preservación ante el desgaste acumulativo para garantizar una intervención social de calidad, sostenible y de alto valor humano en sus respectivos entornos institucionales.

Objetivos Específicos

- Identificar cómo la propia historia personal influye en la manera de intervenir profesionalmente.
- Diferenciar entre implicación profesional saludable e implicación emocional desbordada, reconociendo patrones automáticos de respuesta.
- dentificar proyecciones emocionales hacia personas con las que trabajamos (análisis de la contratransferencia).
- Fortalecer una mirada profesional más consciente y equilibrada.
- Reconocer el impacto emocional derivado de la atención continuada a personas en situaciones de dificultad, crisis o vulnerabilidad.
- Identificar señales de sobrecarga, desgaste por empatía, estrés sostenido y desbordamiento emocional en el ejercicio profesional.
- Fortalecer competencias de gestión intrapersonal, tales como la conciencia emocional, la autoobservación y la autorregulación.
- Desarrollar estrategias prácticas para establecer límites saludables y diferenciar acompañamiento profesional de sobreimplicación emocional.
- Favorecer hábitos de autocuidado que puedan incorporarse de manera realista al día a día laboral y personal.
- Potenciar una relación más equilibrada con la exigencia, la responsabilidad y la presión propias de la intervención social.

MÁS ALLÁ DEL BURNOUT: AUTOCUIDADO, LÍMITES Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL TRABAJO SOCIAL

Contenido

Sesión Presencial 1 : El Origen y la Proyección

- Enfoque: Esta sesión sentará las bases. Al ser la primera toma de contacto, trabajar la historia personal y cómo impacta en la relación de ayuda (contratransferencia) requiere un espacio de confianza y contención

Módulo 1: Huellas emocionales (Impacto biográfico en la intervención social)

- Qué son las huellas emocionales y cómo se construyen.
- Cómo impactan las huellas emocionales en la intervención social.
- Principales detonantes emocionales en el trabajo social.
- Identificación de patrones automáticos en la relación de ayuda.
- Estrategias de autorregulación inicial.

Módulo 2: Niño interior y proyecciones (Gestión de la contratransferencia y la historia personal)

- Historia personal y elección de profesiones de ayuda.
- Proyecciones emocionales en la intervención social.
- Gestión de límites emocionales.
- Herramientas de autoconciencia.
- Relaciones conscientes.

Sesión Presencial 2 : El Núcleo de la Intervención

- Enfoque: Este es el módulo más denso y nuclear para el Trabajo Social (las energías masculinas/femeninas, la culpa luminosa vs. hiperresponsabilidad).

MÁS ALLÁ DEL BURNOUT: AUTOCUIDADO, LÍMITES Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL TRABAJO SOCIAL

Módulo 3: Introducción a la Autogestión del Profesional y Gestión de Polaridades (El profesional como herramienta de intervención)

- El profesional como herramienta de intervención: La importancia de la presencia consciente en contextos vulnerables.
- Comprensión de las polaridades internas en el Trabajo Social:

Energía femenina (Dimensión receptiva): Empatía, escucha, intuición, sensibilidad.

Energía masculina (Dimensión directiva): Estructura, límites, acción, dirección.

- Expresión de estas dimensiones en la intervención social cotidiana.
- Distorsiones frecuentes en los estilos de afrontamiento profesionales:

Femenino distorsionado: Sobreempatía (desgaste emocional), complejo de salvación (pérdida de límites), culpabilización sutil ("con todo lo que hacemos por esta familia…"), evitación del conflicto.

Masculino distorsionado: Control excesivo del caso, rigidez normativa, distancia emocional como mecanismo de defensa, hiperactividad profesional para eludir el sentir.

- Integración equilibrada: Cómo actuar con firmeza sin perder sensibilidad; cómo sostener el dolor ajeno sin absorberlo; cómo acompañar sin caer en el asistencialismo o la salvación; cómo poner límites desde el respeto.
- Culpa Luminosa y Responsabilidad Consciente: Tipos de culpa en el ejercicio del trabajo social, estrategias para su transformación en responsabilidad activa y prácticas de integración.

Sesión Presencial 3 : La Caja de Herramientas (Acción) Enfoque: Una sesión eminentemente práctica y de cierre. Se aplican las herramientas de PNL (mapas, rapport) y se anclan con la regulación fisiológica (respiración) para salir del curso con recursos inmediatos para el lunes siguiente.

Módulo 4: Comunicación consciente y regulación interna (Estrategias de PNL aplicadas a la relación de ayuda)

- Habilidades de interacción: Observar antes de intervenir, escuchar sin juicio, nombrar sin herir, sostener sin invadir.
- Mi mapa y el mapa del otro (Bases cognitivas de la PNL).
- Sistemas representacionales de la información.
- Preguntas poderosas y metapreguntas en la entrevista social.
- El Metamodelo del lenguaje.
- Establecimiento de Rapport y entornos de confianza.
- Técnicas para la gestión de cambios de estado emocional.

Módulo 5: Respiración consciente (Regulación fisiológica y somática)

- Prácticas de respiración orientadas a la autorregulación del sistema nervioso autónomo.
- Aplicación de la respiración como herramienta de anclaje antes, durante y después de entrevistas de alta intensidad emocional en la atención directa

MÁS ALLÁ DEL BURNOUT: AUTOCUIDADO, LÍMITES Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL TRABAJO SOCIAL

Docentes

Nando Narbona Vargas - Trabajador Social Colegiado N.º 25-4646

Trabajador Social diplomado por la Universidad Complutense de Madrid con más de 20 años de trayectoria en la intervención social directa y la gestión de programas en el Ayuntamiento de Madrid (distritos de Tetuán, Ciudad Lineal y Hortaleza). Experto en la dirección de centros de Servicios Sociales de Atención Primaria , cuenta con un perfil transdisciplinar que combina la planificación técnica de indicadores de calidad laboral con una sólida formación en Inteligencia Emocional, Gestión de Conflictos e intervenciones orientadas a la resiliencia familiar y comunitaria. Asimismo, está certificado como Instructor de Respiración Funcional (Oxygen Advantage) , aportando al equipo docente el marco metodológico de la regulación somática y del estrés aplicado a los factores de riesgo psicosocial en el entorno institucional.

Alicia Gutiérrez Fernández

Co-fundadora de Creziente y experta en aprendizaje, transformación y desarrollo personal con casi 20 años de trayectoria acompañando procesos de cambio. Licenciada en Pedagogía por la Universidad Complutense de Madrid , cuenta con un Máster en Terapia Transpersonal y la certificación de Máster Practitioner en Programación Neurolingüística (PNL). Su carrera profesional fusiona la formación corporativa de equipos en entornos de alta exigencia con la gestión del talento y la soft skills. Está especializada en el acompañamiento terapéutico individual y grupal, así como en la facilitación de procesos dirigidos a la disolución de bloqueos emocionales y patrones relacionales. Asimismo, cuenta con una sólida experiencia en la creación de contenidos formativos online y en la gestión de plataformas virtuales de aprendizaje.

Vanessa Martín Hernández

Co-fundadora de Creziente, formadora y terapeuta especializada en desarrollo personal y bienestar emocional. Licenciada en Publicidad y Relaciones Públicas por la Universidad Complutense de Madrid y certificada con el CAP (Certificado de Aptitud Profesional) , posee un Máster en Terapia Transpersonal (400 horas) y la titulación de Máster Practitioner en Programación Neurolingüística (PNL, 90 horas). Acumula más de 15 años de experiencia diseñando e impartiendo programas de habilidades blandas (soft skills), comunicación, empatía y gestión emocional en entornos corporativos de alta exigencia. En su práctica, destaca su especialización en la facilitación grupal y el acompañamiento de procesos de cambio integrando el trabajo con el inconsciente, el cuerpo y la historia personal, además de poseer una amplia trayectoria en la creación de contenidos online y gestión de plataformas virtuales formativas.

Metodología del curso

SEMIPRESENCIAL

- **Formación Online:** A través de la plataforma de formación Moodle del Colegio, el alumnado podrá acceder a la documentación de cada tema y a las respectivas actividades
- **Formación presencial:** Se realizarán tres sesiones presenciales en la sede del Colegio Oficial de Trabajo Social de Madrid (C/ Evaristo San Miguel 4, Madrid):

  07/05/2027 de 16:00 a 20:00
  21/05/2027 de 16:00 a 21:00
  28/05/2027 de 16:00 a 21:00

Evaluación

Para superar el curso, los/as alumnos/as deberán:

- Asistir al 80% de las sesiones presenciales.
- Elaboración, al cierre de la formación, de un breve plan personal de
- autocuidado aplicable al contexto profesional de cada participante como indicador de transferencia al puesto de trabajo.

Certificación

Al finalizar el curso, aquellos/as alumnos/as que hayan superado el curso podrán descargar el diploma acreditativo de la formación a través de Mi Colegio. Este estará disponible en un plazo de **15 días** desde que los/as docentes nos confirman la superación del curso.