



El autocuidado como herramienta para superar vivencias estresantes

El autocuidado ayuda a reconocer las propias necesidades y a desarrollar recursos para afrontar situaciones de tensión, cambio o dificultad. Este curso proporciona estrategias para gestionar mejor las emociones y responder de manera más saludable ante experiencias estresantes.

Código Acción: CTRP0016

Especialidad intersectorial: Habilidades personales y sociales

Duración: 16 horas

Módulos: 2

Modalidad: Presencial / Teleformación



Especialmente indicado para:

Profesionales de cualquier sector que quieran adquirir herramientas de autocuidado y mejorar su capacidad para afrontar periodos de estrés, incertidumbre o elevada exigencia.

¿Qué mejora aporta este curso?

Favorece una mayor conciencia de las propias necesidades, ayuda a identificar señales de sobrecarga y proporciona recursos que pueden incorporarse a la rutina para afrontar situaciones difíciles.

Necesidades de formación que cubre:

Permite comprender las reacciones emocionales vinculadas al estrés y desarrollar estrategias prácticas de autocuidado que ayuden a recuperar el equilibrio y prevenir el desgaste.

Objetivos:

- Comprender las reacciones emocionales ante situaciones de crisis.
- Identificar señales de estrés.
- Reconocer las propias necesidades.
- Aplicar estrategias de autocuidado.
- Desarrollar recursos personales.
- Utilizar técnicas para recuperar el equilibrio emocional.
- Favorecer hábitos de cuidado sostenibles.

Contenidos:

Módulo 1. La gestión emocional en momentos de crisis — 8 h

- Emociones en situaciones adversas.
- Estrés y sus manifestaciones.
- Identificación de respuestas emocionales.
- Reconocimiento de necesidades.
- Gestión emocional.
- Recursos personales ante situaciones de crisis.

Módulo 2. Herramientas para el autocuidado — 8 h

- Concepto y dimensiones del autocuidado.
- Identificación de necesidades personales.
- Estrategias de autocuidado emocional.
- Técnicas aplicables ante situaciones estresantes.
- Hábitos saludables.
- Incorporación del autocuidado al día a día.