

# HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS DE AUTOCUIDADO Y DE PROMOCIÓN DE BIENESTAR

Ana Angulo Prado

C/ Vélez de Guevara ° 53, 1º Of 3  
26005 Logroño

Tel. 616.941.693

[ana@aapsicologa.com](mailto:ana@aapsicologa.com)





El autocuidado profesional es primordial para lograr una práctica competente, eficiente y ética del trabajo social. Es un área que los trabajadores sociales discuten y buscan mejorar dentro de sus trabajos al considera el impacto de las demandas profesionales a las que están expuestos.

Los profesionales de ayuda tienen mayor riesgo de padecer estrés, fatiga emocional, trauma secundario y agotamiento. La práctica del autocuidado, desde una actitud de esfuerzo continuo, será una de las claves para poder equilibrar nuestro estado emocional y optimizar nuestros recursos.

Con este curso se buscar aportar a los asistentes herramientas psicológicas eficaces que fomenten el bienestar y equilibrio emocional ante las exigencias y peculiaridades de su ejercicio profesional.

Los **objetivos** que se plantean son los siguientes:

- ~ Potenciar la promoción de la salud y calidad de vida.
- ~ Fomentar la toma de conciencia de la necesidad de autocuidado y de mejora de las estrategias de afrontamiento de las dificultades de la práctica laboral.
- ~ Proporcionar estrategias, técnicas y habilidades psicológicas que potencien los recursos de los participantes dirigidas a la optimización del autocuidado.

Los **contenidos teórico prácticos** propuestos son:

- Beneficios de la práctica de autocuidado. Toma de conciencia de nuestras necesidades de cuidado personal.
- Evaluación de las señales de agotamiento emocional del profesional
  - ~ Autorreflexión, observación y análisis.
  - ~ Importancia de la detección precoz de los síntomas de agotamiento (emocionales, cognitivas, fisiológicas y conductuales) y sus causas.



- Diseño de Plan de Cuidado Personal
  - ~ Integración de la práctica de autocuidado en la vida diaria.
  - ~ Estrategias de afrontamiento adaptativas y desadaptativas ante situaciones laborales de carga emocional.
  
- Técnicas y estrategias psicológicas de autocuidado.
  - ~ Dirigidas a reducir el estrés y la ansiedad
  - ~ Dirigidas a mejorar la gestión de pensamientos.
  - ~ Dirigidas al establecimiento de límites y mejora de la comunicación efectiva.

La **metodología** del taller será participativa, activa y adaptada al grupo de trabajo, así como a los estilos personales de cada uno de sus integrantes. Se realizarán prácticas y dinámicas de grupo para facilitar el aprendizaje de las técnicas, estrategias, dinámicas y actividades que se podrán poner en marcha en la práctica diaria.

Se propone un taller de **10 horas** de duración, distribuidas en 4 sesiones de 2,5 horas cada **una**.

## RECURSOS PERSONALES

---

El taller será impartido por Ana Angulo Prado. Psicóloga, colegiada en el Ilustre Colegio Oficial de Psicólogos de La Rioja nº R – 00382, con amplia experiencia en el ámbito clínico y docente.