

## PLAN DE FORMACIÓN 2026

### CURSO PRESENCIAL:

#### ***“Autocuidado para profesionales de los Servicios Sociales”.***

### OBJETIVOS:

#### Objetivo general

- Fortalecer las competencias personales y profesionales en materia de autocuidado, gestión emocional y prevención del desgaste profesional, para mejorar el bienestar laboral y la calidad de la intervención social.

#### Objetivos específicos

- Identificar las principales fuentes de estrés, desgaste emocional y sobrecarga inherentes al ejercicio profesional en Servicios Sociales.
- Reconocer señales tempranas de fatiga por compasión, estrés secundario, burnout y saturación emocional.
- Desarrollar habilidades de autorregulación emocional para afrontar situaciones complejas con mayor equilibrio.
- Incorporar estrategias de autocuidado físico, emocional y mental en la rutina laboral diaria.
- Aprender a establecer límites profesionales saludables que reduzcan la sobreexposición emocional.
- Fomentar dinámicas de apoyo mutuo, supervisión y comunicación saludable dentro de los equipos.

### CONTENIDOS:

- Comprender el desgaste profesional en Servicios Sociales
- La autorregulación emocional en la práctica diaria
- Límites profesionales y buenas prácticas de cuidado
- Autocuidado físico, mental y organizativo
- Cuidado colectivo y supervisión profesional
- Plan Individual de Autocuidado
- Dinámicas prácticas

### DESTINATARIOS/AS:

- Dirigido a las personas profesionales de Servicios Sociales de Atención Primaria de las entidades locales del ámbito geográfico de la Comunitat Valenciana.

| CIUDAD CELEBRACIÓN                                                                | FECHAS DE CELEBRACIÓN                    | FECHA LÍMITE INSCRIPCIÓN |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|
| VALENCIA<br>Ciudad Administrativa “9 de octubre”. Edificio B, Planta baja, sala 3 | 9,10,11 y 16 de noviembre<br>9h a 14:30h | 20 de septiembre         |

### PROPUESTA DOCENTE:

Antonio Galindo Lucas. Trabajador social y coordinador de formación para profesionales.