

# AUTOCUIDADO Y GESTIÓN EMOCIONAL



**Profesora:** Cristina Navalpotro García  
(Psicóloga General Sanitaria M-29826)

La Organización Mundial de la Salud define el autocuidado como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover, mantener la salud, prevenir enfermedades y afrontar las enfermedades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”. Esta definición la podemos asociar con la alimentación, el sueño o el ejercicio físico, pero el autocuidado es mucho más. El autocuidado incluye cómo nos relacionamos con uno/a mismo/a, nuestros pensamientos o nuestras emociones, las acciones que llevamos a cabo en nuestro tiempo libre, nuestras relaciones sociales... Esta asignatura está diseñada para acercarse a la ciencia de la Psicología y profundizar en los conceptos de autocuidado y gestión emocional. Se centrará en comprender qué elementos forman parte del autocuidado y la gestión emocional, así como adquirir herramientas prácticas que favorezcan introducir cambios para la mejora del propio autocuidado y gestión emocional.

## OBJETIVOS:

- Alcanzar conocimientos teóricos sobre el autocuidado y la gestión emocional.
- Adquirir herramientas de evaluación del autocuidado y la gestión emocional.
- Aprender técnicas de autocuidado y gestión emocional.
- Conocer cómo llevar a cabo un programa de mejora de autocuidado y gestión emocional.

## CONTENIDOS:

1. Introducción al autocuidado y gestión emocional: teorías, recorrido histórico y componentes.
2. Instrumentos de evaluación del autocuidado y la gestión emocional.
3. Técnicas de autocuidado: físico, emocional, cognitivo y social.
4. Técnicas de gestión emocional: identificación, regulación y función.
5. Elaboración de un programa personalizado de mejora de autocuidado y gestión emocional.

**METODOLOGÍA:** Se combinará la teoría con la práctica. Tras la exposición de conceptos teóricos se propondrán actividades a realizar, tanto dentro como fuera del aula, para fomentar la participación activa del alumnado, una mayor comprensión de los contenidos y un aprendizaje significativo. Para ello también se empleará el visionado de escenas de series y películas, así como la realización de distintos ejercicios prácticos. Además, se trabajará desde la flexibilidad y se buscará adaptarse a las necesidades de los alumnos y las alumnas.