

C U R S O

# HABILIDADES DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL PARA PERSONAS QUE TRABAJAN CON ADOLESCENTES Y JÓVENES: GESTIONANDO LA ANSIEDAD



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

ONGIZATE, GAZTERIA ETA  
ERRONKA DEMOGRAFIKOAREN SAILA  
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR,  
JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO

C U R S O

# HABILIDADES DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL PARA PERSONAS QUE TRABAJAN CON ADOLESCENTES Y JÓVENES: GESTIONANDO LA ANSIEDAD

VITORIA -  
GAZTEIZ

📅 **Fechas:**  
24 y 31 de Marzo y  
07 de Abril de 2025

📍 **Lugar:**  
Centro Cívico El Campillo  
C/ Santa María, 4 A  
Vitoria-Gasteiz

👤 **Plazas:**  
20 personas

💬 **Idioma:**  
Se impartirá en castellano, aunque cada participante podrá utilizar castellano o euskera en sus aportaciones. El material también se entregará en los dos idiomas.

🕒 **Horario:**  
09:30 a 13:30

✍️ **Plazo de inscripción:**  
24 al 10 de Marzo de 2025

**Izena emateko:**  
[www.observatoriojuventud.euskadi.eus](http://www.observatoriojuventud.euskadi.eus)

## **Objetivo general:**

Favorecer la adquisición de habilidades y competencias para el autocuidado emocional y la gestión de conductas de ansiedad para personas que trabajan con adolescentes y jóvenes.

## **Objetivos:**

- ✓ Identificar las dimensiones fundamentales del autocuidado, tomando en consideración la perspectiva de género.
- ✓ Conocer las características fundamentales de la ansiedad, así como los factores de riesgo y protección.
- ✓ Aprender a realizar un plan individualizado de autocuidado.
- ✓ Ejercitarse en estrategias de autocuidado intrapersonales y en las relaciones interpersonales, vinculadas al entorno laboral.
- ✓ Desarrollar estrategias de prevención e intervención ante conductas de ansiedad en el entorno laboral de las personas que trabajan con adolescentes y jóvenes.

## ≡ Contenido:

### Sesión 1:

- Malestar emocional y ansiedad: concepto, características y causas.
- Autocuidado emocional: definición, características y dimensiones. Factores a tener en cuenta. Autocuidado y género.
- Inteligencia emocional y técnicas de gestión emocional.

## ≡ Contenido:

### Sesión 2:

- Autoevaluación emocional: ¿Qué nivel de autocuidado tengo?
- Elaboración del plan individualizado de autocuidado.
- Autocuidado y estrategias cognitivas (intrapersonales) para sentirse mejor.

## ≡ Contenido:

### Sesión 3:

- Pautas de autocuidado en la gestión de mis relaciones interpersonales.
- Autocuidado y gestión de conflictos.
- Autocuidado ante situaciones críticas: Pautas para intervenir ante una crisis de ansiedad en personas adolescentes y jóvenes.
- Conclusiones: qué me llevo.

## Metodología:

Será una metodología que favorecerá la participación activa de las personas inscritas. Se sustentará en tres aspectos: reflexión individual, trabajo en pequeños grupos y en gran grupo. Se utilizarán diferentes recursos audiovisuales, dinámicas de grupo, ejercicios lúdico-educativos, visualizaciones, etc.

## Personas destinatarias:

Tendrán **prioridad** las personas que **trabajen o colaboren con jóvenes** (en entidades, asociaciones, administraciones públicas, empresas, centros educativos, voluntariado...). Además, se tendrá en cuenta el **orden de inscripción**.

- ✓ **Trabajadores y trabajadoras en el ámbito de la juventud** (Información Juvenil, ayuntamientos, diputaciones, asociaciones juveniles y de tiempo libre, así como en otras entidades).
- ✓ **Educadores y educadoras** sociales y familiares.
- ✓ **Orientadores y orientadoras** de centros de enseñanza secundaria.

## Profesor:

### **Ernesto Gutiérrez-Crespo**

Psicólogo y pedagogo. Presidente de la Asociación de Psicopedagogía de Euskadi y profesor colaborador de la Universidad de Deusto y del País Vasco.

## Entidad organizadora:

GAZTEEN EUSKAL BEHATOKIA > Dirección de Juventud y Emancipación > Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico > Gobierno Vasco.

☎ 94 403 16 45

✉ [gaztebehatokia@euskadi.eus](mailto:gaztebehatokia@euskadi.eus)