

## Microcredencial Universitaria en Herramientas de autocuidado en la labor asistencial

Microcredencial



Modalidad  
Semi-presencial



Del 03/02/2026  
al 19/02/2026



1.2 Créditos horas



PDF  
Curso



Información  
de Matrícula



66€



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



GOBIERNO  
DE ESPAÑA



Plan de  
Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



GENERALITAT  
VALENCIANA  
Conselleria de Educació,  
Universitats y Empleo

**GVA NEXT**  
Fondos Next Generation  
en la Comunitat Valenciana

**UJI** UNIVERSITAT  
JAUME I

### PRESENTACIÓN

La labor asistencial, con independencia del dispositivo en que se ejerza, implica un compromiso constante con quienes se trabaja y, en ocasiones, un desgaste biopsicosocial de los y las profesionales. Este hecho puede dificultar la calidad de vida de quienes trabajan, pero también puede llegar a afectar a su propio desempeño y, en consecuencia, dificultar el propio desarrollo de su labor.

Existen múltiples factores que pueden facilitar la sobrecarga de quienes atienden en primera línea, desde variables de personalidad hasta una sobredemanda de las necesidades a cubrir, pasando por la escasez de recursos, el conflicto de rol o las dificultades para gestionar los propios dispositivos de atención. Este cúmulo de variables puede ocasionar problemas que van más allá del propio rendimiento ocupacional, llegando a afectar a la salud física de quienes trabajan, pero también mental, facilitando la aparición de problemas complejos como la depresión, los trastornos adaptativos o el burnout. Más allá de las características de los entornos laborales, estas consecuencias serán más probables en la medida en que las personas no cuenten con pautas de cuidado personal que les ayuden a gestionar los estresores de su labor profesional.

Por ello, resulta fundamental que quienes ejercen la labor asistencial cuenten con herramientas de autocuidado que les permitan reconocer aquellos patrones de funcionamiento que pueden obstaculizar tanto su desempeño profesional como su bienestar emocional, desde la dificultad para poner límites o gestionar el tiempo, hasta los problemas para regular la carga emocional que pueden implicar algunos contextos de trabajo. Asimismo, será fundamental que cuenten con estrategias para poder gestionarlos y, en

caso de que sea necesario, puedan pedir ayuda. Por este motivo, a través de esta microcredencial se busca reflexionar sobre las dimensiones que implican el bienestar psicosocial, además de mejorar las competencias de autocuidado de quienes realizan una labor asistencia en su trabajo.

## A QUIEN SE DIRIGE

Personas entre 25 y 64 años, cumplidos a fecha de inicio del curso, preferentemente con los siguientes perfiles profesionales: trabajadores y trabajadoras sociales, tanto de servicios sociales generales como especializados; educadores y educadoras sociales que intervienen con personas, familias o colectivos en situación de vulnerabilidad; personal de atención directa en servicios municipales (personal técnico de igualdad, juventud, inmigración, mayores o dependencia, auxiliares de ayuda a domicilio, personal de atención en centros sociales, etc.); profesionales sanitarios con un contacto estrecho con pacientes o personas usuarias; responsables o coordinadores de equipos interesados en promover estrategias de bienestar emocional y prevención del desgaste profesional en sus equipos y profesionales de entidades del tercer sector, especialmente aquellos que desempeñan tareas de acompañamiento, intervención o atención directa en contextos asistenciales.

## DATOS DEL CURSO

**Duración:** 1,2 créditos ECTS.

**Fechas:** del 3 al 19 de febrero de 2026.

**Calendario:**

Sesiones virtuales: 3 y 5 de febrero (a través de Google Meet).

Sesiones presenciales: 10, 12, 17 y 19 de febrero (aula por determinar).

Martes y jueves de 16.00 a 18.00 horas.

**Modalidad:** híbrida.

**Lugar:** Aula virtual y campus UJI (aula por determinar).

**Teléfono de contacto:** 964 38 72 16

**Título / Diploma obtenido:** Título de Microcredencial Universitaria expedido por la Universitat Jaume I de Castellón de acuerdo a las especificaciones de Europass, un formato digital, portable y fácilmente reconocible en la Unión Europea.



## OBJETIVOS

- Identificar aquellas dimensiones psicosociales del trabajo asistencial que pueden modular el desempeño profesional y el bienestar emocional.
- Reflexionar sobre el papel del autocuidado para el desarrollo profesional y el bienestar emocional.
- Identificar estrategias de autocuidado personal para optimizar el desempeño profesional y el bienestar emocional durante el trabajo asistencial.
- Desarrollar competencias de autocuidado bio-psico-social para potenciar el bienestar en el trabajo asistencial y prevenir el burnout.

El curso se desarrolla a través de sesiones introductorias a través de videoconferencia sincrónica y sesiones presenciales con un contenido práctico y aplicado. Las sesiones tienen una duración de 2 horas.

## PROGRAMA

### Bloque I. Contexto de acción: la labor asistencial.

Determinantes del bienestar psicosocial en el entorno ocupacional asistencial.

Implicaciones personales de la labor asistencial: burnout y fatiga por compasión.

Premisas para el autocuidado: aceptación y compromiso con el cambio.

### Bloque II. Autoconciencia emocional, límites y detección de señales de alerta.

Señales físicas, emocionales y cognitivas de saturación.

La importancia de validar y nombrar lo que sentimos.

El reto de poner límites: complacencia, miedo al conflicto y culpa.

Autocompasión y comunicación asertiva aplicadas al contexto del cuidado.

### Bloque III. Construcción de un plan personal de autocuidado.

Pautas para el autocuidado físico, emocional, mental y relacional.

Herramientas de autochequeo emocional diario.

Identificación y gestión de obstáculos para el cambio.

## Cómo proteger el tiempo personal en entornos exigentes.

### EVALUACIÓN

La evaluación se realizará a través de una prueba tipo test a través del Aula virtual sobre los contenidos expuestos en las sesiones y la elaboración de un portafolio de trabajo personal en el que se apliquen los contenidos trabajados.



### PROFESORES

#### Cristina Giménez García

Dept. de Psicología Básica, Clínica y Psicobiología de la Universitat Jaume I.

#### Naiara Martínez Gómez

Dept. de Psicología Básica, Clínica y Psicobiología de la Universitat Jaume I.

#### Marina Andreu Casas

Psicóloga General Sanitaria. Centro Mujer 24 horas Castellón.



### INFORMACIÓN DE LA MATRÍCULA

#### Inscripción

Del 22 de diciembre de 2025 al 21 de enero de 2026 a través de [inscripcion.uji.es](http://inscripcion.uji.es).

Matrícula subvencionada por el Plan Microcreds y en colaboración con el Colegio Oficial de Médicos de Castellón (COMCAS).

En el momento de la matrícula será obligatorio facilitar DNI y resto de documentación justificativa.

La realización del curso se confirmará al finalizar el periodo de inscripción o cuando se cubran las plazas.

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia - Financiado por la Unión Europea - NextGenerationEU

#### Más información

Fundación Universitat Jaume I-Empresa

Dpto. de Formación

Teléfonos: 964 387 222 / 09

Emails: [formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es) – [carmen@fue.uji.es](mailto:carmen@fue.uji.es) - [evaquerol@fue.uji.es](mailto:evaquerol@fue.uji.es)

## Patronos empresas y entidades





## Contacta con nosotros

te ayudamos a encontrar lo que necesitas

### WhatsApp



Silvia Membrilla

Teléfono: 964 38 72 09  
WhatsApp: 648126119  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)



Andrea Navarro

Teléfono: 964 38 72 12  
WhatsApp: 648126119  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)



Reyes Riera

Teléfono: 964 38 72 10  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)



Carmen Guía

Teléfono: 964 38 72 16  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)



Eva Querol

Teléfono: 964 38 72 40  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)



+34 964 38 72 22



Fundación Universitat Jaume I - Empresa, Campus  
Riu Sec.  
Edif. Escuela de Doctorado y Consejo Social, s/n  
12071 Castelló de la Plana, España



#### Accesos

[Inicio](#)  
[La Fundación](#)  
[I + D + I](#)

#### Más visitadas

[Cursos FUE-UJI](#)  
[Oferta de prácticas extracurriculares](#)

#### Otras webs de la Fundación

[elfue.com](#)  
[EuroFUE-UJI](#)  
[InnovaUJI](#)

#### Aviso legal

[Portal de Transparencia](#)

[Formación](#)  
[Jornadas](#)  
[Prácticas](#)  
[Becas para titulados](#)  
[EuroFUE-UJI](#)

[Oferta de becas para titulados](#)  
[Proyectos Europeos e Internacionales EuroFUE-UJI](#)  
[Próximas Jornadas, Seminarios y Congresos](#)

Formamos parte de:



Fundación Universitat Jaume I - Empresa de la Comunitat Valenciana M.P. CIF: G-12366993