Catálogo de Especialidades Formativas

PROGRAMA FORMATIVO

AUTOCUIDADOS Y AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

Junio 2025

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL
SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL
SEPE
SISTEMA NACIONAL DE EMPLEO

IDENTIFICACIÓN DE LA ESPECIALIDAD Y PARÁMETROS DEL CONTEXTO FORMATIVO

Denominación de la especialidad:	AUTOCUIDADOS Y AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL
Familia Profesional:	SERVICIOS SOCIOCULTURALES Y A LA COMUNIDAD
Área Profesional:	ATENCIÓN SOCIAL
Código:	SSCG0117
Nivel de cualificación profesional:	2

Objetivo general

Dotar de habilidades para el afrontamiento del estrés como consecuencia del agotamiento laboral con colectivos vulnerables.

Relación de módulos de formación

Módulo 1	RECONOCIMIENTO Y GESTIÓN DE NECESIDADES EMOCIONALES	25 horas
Módulo 2	MEJORA DE LA EXPRESIÓN EMOCIONAL Y MANEJO DE LÍMITES EN RELACIONES SOCIALES	25 horas

Modalidades de impartición

Presencial

Duración de la formación

Duración total	50 horas

Requisitos de acceso del alumnado

Acreditaciones / titulaciones	Cumplir como mínimo alguno de los siguientes requisitos: -Certificado de profesionalidad de nivel 1 -Título Profesional Básico (FP Básica) -Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria (ESO) o equivalente -Título de Técnico (FP Grado medio) o equivalente -Certificado de profesionalidad de nivel 2 -Haber superado la prueba de acceso a Ciclos Formativos de Grado Medio -Haber superado cualquier prueba oficial de acceso a la universidad
Experiencia profesional	No se requiere

Prescripciones de formadores y tutores

Acreditación requerida	Cumplir como mínimo alguno de los siguientes requisitos: Cumplir como mínimo alguno de los siguientes requisitos: • Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de Grado correspondiente u otros títulos equivalentes preferiblemente en la rama de ciencias del comportamiento y psicología • Diplomado, Ingeniero técnico, Arquitecto técnico o el título de grado correspondiente u oros títulos equivalentes preferiblemente en la rama de ciencias del comportamiento y psicología • Técnico superior de la familia profesional de Servicios sociales y a la comunidad • Certificado de profesionalidad de nivel 3 de la familia profesional de Servicios sociales y a la comunidad
Experiencia profesional mínima requerida	Un año de experiencia en materias relacionas con la especialidad formativa.
Competencia docente	• Certificado de Profesionalidad de Docencia de la Formación Profesional para el Empleo o equivalente, o tener formación en metodología didáctica para alumnos (mínimo 300 horas). • Acreditar una experiencia docente de al menos 300 horas en modalidad presencial. • Titulaciones universitarias de psicología/Pedagogía o Psicopedagogía, Máster universitario de Formacion de Formadores y otras acreditaciones oficiales equivalentes. • Además de cumplir con las prescripciones establecidas anteriormente, los tutores-formadores deben acreditar una formación, de al menos 30 horas, o experiencia, de al menos 60 horas, en esta modalidad y en la utilización de las tecnologías de la información y comunicación.

Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamientos

Espacios formativos	Superficie m² para 15 participantes	Incremento Superficie/ participante (Máximo 30 participantes)
Aula polivalente	30.0 m²	2.0 m² / participante

Espacio formativo	Equipamiento
Aula polivalente	- Mesa y silla para el formador - Mesas y sillas para el alumnado - Material de aula - Pizarra - PC instalado en red con posibilidad de impresión de documentos, cañón con proyección e Internet para el

	formador.

La superficie de los espacios e instalaciones estarán en función de su tipología y del número de participantes. Tendrán como mínimo los metros cuadrados que se indican para 15 participantes y el equipamiento suficiente para los mismos.

En el caso de que aumente el número de participantes, hasta un máximo de 30, la superficie de las aulas se incrementará proporcionalmente (según se indica en la tabla en lo relativo a m²/participante) y el equipamiento estará en consonancia con dicho aumento.

No debe interpretarse que los diversos espacios formativos identificados deban diferenciarse necesariamente mediante cerramientos.

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico-sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad y seguridad de los participantes.

En el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad se realizarán las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar su participación en condiciones de igualdad.

Aula virtual

Características
• La impartición de la formación mediante aula virtual se ha de estructurar y organizar de forma que se garantice en todo momento que exista conectividad sincronizada entre las personas formadoras y el alumnado participante así como bidireccionalidad en las comunicaciones. • Se deberá contar con un registro de conexiones generado por la aplicación del aula virtual en que se identifique, para cada acción formativa desarrollada a través de este medio, las personas participantes en el aula, así como sus fechas y tiempos de conexión.

Ocupaciones y puestos de trabajo relacionados

- 28231053 PSICOTERAPEUTAS
- 28241056 EDUCADORES SOCIALES
- 28241065 TRABAJADORES SOCIALES
- 37151047 MONITORES DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD

Requisitos oficiales de las entidades o centros de formación

Estar inscrito en el Registro de entidades de formación (Servicios Públicos de Empleo).

DESARROLLO MODULAR

MÓDULO DE FORMACIÓN 1:	RECONOCIMIENTO Y GESTIÓN DE NECESIDADES EMOCIONALES

OBJETIVO

Reconocer las necesidades emocionales propias y aprender a identificar y tomar conciencia de las emociones de los demás.

DURACIÓN:

25 horas

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos / Capacidades cognitivas y prácticas

- Reconocimiento de las necesidades emocionales como trabajadora.
  - Identificación de necesidades emocionales.
    - Técnicas de autoobservación
    - Evaluación de necesidades
  - Evaluación del impacto de las necesidades emocionales en el desempeño laboral.
    - Análisis del impacto emocional.
    - Estrategias de mitigación
- Identificación y toma de conciencia de tus emociones y las de los demás.
  - Técnicas de autoevaluación emocional.
    - Diarios emocionales
    - Autoevaluaciones periódicas
  - Métodos para identificar emociones en los demás.
    - Observación de señales no verbales
    - Empatía y escucha activa.

Habilidades de gestión, personales y sociales

- Autoconciencia emocional.
- Empatía hacia los demás.
- Comunicación efectiva de las emociones.

MÓDULO DE FORMACIÓN 2:	MEJORA DE LA EXPRESIÓN EMOCIONAL Y MANEJO DE LÍMITES EN RELACIONES SOCIALES

OBJETIVO

Mejorar la expresión emocional, la empatía y el asertividad, así como manejar los límites en las relaciones sociales.

DURACIÓN:

25 horas

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos / Capacidades cognitivas y prácticas

- Regulación de las emociones propias y en los demás.
  - Técnicas de regulación emocional.
    - Mindfulness y meditación
    - Reestructuración cognitiva
  - Estrategias para manejar emociones en el entorno laboral.
    - Técnicas para manejar el estrés laboral,
    - Estrategias para expresar emociones de manera adecuada y constructiva
    - Métodos para abordar y resolver conflictos emocionales en el trabajo, como la mediación y la negociación.
- Mejora de la expresión emocional, la empatía y asertividad.
  - Métodos para mejorar la expresión emocional.
  - Desarrollo de la empatía.
  - Técnicas de asertividad.
- Manejo de los límites en las relaciones sociales.
  - Identificación de límites saludables.
  - Estrategias para establecer y mantener límites en el trabajo.

Habilidades de gestión, personales y sociales

- Regulación emocional.
- Asertividad en la comunicación.
- Establecimiento de límites saludables en las relaciones laborales.

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE EN LA ACCIÓN FORMATIVA

La evaluación tendrá un carácter teórico-práctico y se realizará de forma sistemática y continua, durante el desarrollo de cada módulo y al final del curso.

Puede incluir una evaluación inicial de carácter diagnóstico para detectar el nivel de partida del alumnado.

La evaluación se llevará a cabo mediante los métodos e instrumentos más adecuados para comprobar los distintos resultados de aprendizaje, y que garanticen la fiabilidad y validez de la misma.

Cada instrumento de evaluación se acompañará de su correspondiente sistema de corrección y puntuación en el que se explicite, de forma clara e inequívoca, los criterios de medida para evaluar los resultados alcanzados por los participantes.

La puntuación final alcanzada se expresará en términos de Apto/ No Apto.