



COLEGIO OFICIAL DE TRABAJO SOCIAL DE NAVARRA
NAFARROAKO GIZARTE LANGINTZAREN ELKARGO OFIZIALA
NAVARRA · NAFARROA

GRUPO DE CUIDADOS

Plan completo de sesiones formativas

TEMA PRINCIPAL DE LA SESIÓN	OBJETIVO A ALCANZAR	DINÁMICA CENTRAL	RESULTADO ESPERADO	FECHAS Y HORARIO
1. Cuidar(se) en el ejercicio profesional	Reflexionar sobre la importancia del autocuidado en la práctica profesional	Mapa del cuidado	Conciencia sobre la necesidad de equilibrar cuidado personal y profesional; lema colectivo creado	6/11/2024 17:00-18:30
2. Gestión del estrés y prevención del burnout	Reconocer y manejar el estrés para prevenir burnout	Termómetro del estrés	Identificación de señales de estrés y adquisición de estrategias prácticas de manejo diario	15/01/2026 17:00-18:30
3. Autoconocimiento y límites saludables	Desarrollar habilidades para poner límites de manera asertiva	Dramatización de situaciones difíciles	Claridad sobre límites personales/profesionales y estrategias asertivas para sostenerlos	19/02/2026 17:00-18:30
4. Autocuidado y bienestar emocional	Fomentar la autocompasión como recurso de autocuidado profesional	Carta a mí misma	Reconocimiento de emociones propias, integración de estrategias de autocompasión y bienestar emocional	26/03/2026 17:00-18:30
5. Redes de apoyo y cuidado colectivo	Fortalecer vínculos y redes de apoyo entre colegas	Tejiendo nuestra red	Visibilización de redes de apoyo y creación de acciones colectivas de cuidado profesional	23/04/2026 17:00-18:30
6. Cuerpo y autocuidado físico	Reconocer y atender necesidades físicas del cuerpo	Estiramiento consciente	Conexión con el cuerpo, identificación de tensiones y adopción de prácticas físicas sostenibles	21/05/2026 17:00-18:30
7. Celebración y proyección de cuidados	Integrar aprendizajes y diseñar plan personal de autocuidado	Mural de palabras y símbolos	Consolidación de herramientas de autocuidado y elaboración de plan personal práctico; cierre simbólico y comunitario	11/06/2025 17:00-18:30