

PLAN AGRUPADO DE FORMACIÓN 2026

DIPUTACIÓN DE GUADALAJARA

ACCIÓN FORMATIVA: “LA SALUD MENTAL Y SU RELACIÓN CON EL TRABAJO”

DÍAS: 29 de septiembre, 5 y 9 de octubre de 2026

DURACIÓN: 15 horas lectivas

HORARIO: De 08:00 a 14:00 horas

LUGAR IMPARTICIÓN: Aula de Formación del Centro San José.

PONENTE: Azucena García Hernández

PROGRAMA

Acción formativa: La Salud Mental y su relación con el trabajo.

AUTOCONOCIMIENTO Y SALUD LABORAL. Cómo cuidarnos en nuestra vida diaria y en nuestro entorno laboral para **proteger nuestra salud mental**.

ACCIÓN FORMATIVA DIRIGIDA a todo el personal de la Administración Local con inquietud e interés en adquirir una base conceptual fundamental para poder tener una buena **salud mental en el ámbito laboral**.

OBJETIVO de esta acción formativa es trabajar los aspectos necesarios para entender la **problemática psicológica en el ámbito laboral**, aportando soluciones y partiendo desde conceptos generales como el autocuidado, el autoconocimiento y la relación de nuestro ámbito laboral con el resto de los ámbitos vitales.

Trataremos **dinámicas y aprendizajes para prevenir problemas psicológicos** y entender los procesos mentales que nos afectan hoy en día, especialmente en el entorno laboral.

Aprenderemos **cómo conformar la vida personal con la laboral** y cómo el autocuidado y autoconocimiento afecta a ambas.

Partiremos de **cómo somos cada uno de nosotros** y cómo nuestro autoconcepto y bienestar psicológico influye significativamente en la satisfacción sobre nosotros mismos y especialmente en el ámbito laboral, con la intención de proteger nuestra salud mental.

Martes 29 de septiembre de 2026

1ª Sesión ¿Qué me está pasando?

- Introducción al autoconocimiento y autocuidado. Conceptos básicos y relación con la salud mental. ¿Qué es realmente el autocuidado y cómo influye en mi salud mental mi autoconocimiento?
- Conductas de autocuidado y de recompensa. Factores del autocuidado.
- Por qué son importantes las conductas de autocuidado en el trabajo y en nuestra vida diaria. Por qué una afecta a la otra.
- Síndrome de Burnout y Estrés laboral. Conceptos. Detección y prevención.
- La relajación. Principios y aprendizaje de técnica. Dinámicas.
- Conciencia plena y Mindfulness.

Lunes 5 de octubre de 2026

2ª Sesión “Cuando la cabeza no para”

- Distinción entre simpatía, empatía y ecpatía.
- Autocuidado vs asertividad.
- Ejercicios y trabajo de autoconocimiento, autocuidado y autoestima.
- La trampa de los pensamientos automáticos.
- Distorsiones cognitivas.
- Fortalezas personales.
- La importancia de la gratitud y el cuidado propio diario.
- Cuidados más allá de lo visible. Atención plena y autocompasión.
- Conclusiones de autocuidado y resiliencia.

Viernes 9 de octubre de 2026

3ª Sesión. No estoy bien, ¿y ahora qué?

- Señales de alerta.
 - ¿Por qué nos cuesta decir “no estoy bien”?
 - Miedo a ser juzgado: estigma y salud mental en el trabajo.
 - Cuando un compañero cambia: cómo detectar señales en otras personas.
 - La conversación que nadie nos ha enseñado a tener: cómo hablar con alguien que está sufriendo.
 - Escuchar sin juzgar. Herramientas de comunicación y apoyo.
 - Las frases que empeoran las cosas: qué no decir cuando alguien pide ayuda.
 - No todo depende de ti: responsabilidad individual, del equipo y de la organización.
-