CURSO · DESARROLLO PERSONAL

Autocuidado en el Trabajo

MODALIDAD	DURACIÓN	DISTRIBUCIÓN REFERENCIAL
A medida: presencial, online en vivo o e-learning	**8 horas cronológicas**	**75 % teoría · 25 % práctica**

DESCRIPCIÓN

Hábitos de autocuidado físico y emocional, pausas activas y límites saludables para prevenir el desgaste laboral.

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el curso, los participantes serán capaces de incorporar hábitos de autocuidado físico y emocional, pausas activas y límites saludables para prevenir el desgaste laboral.

DIRIGIDO A

Trabajadores de cualquier rubro, especialmente de labores administrativas, operativas, de salud, educación y atención de público expuestos a sobrecarga o trabajo repetitivo.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Explicar el concepto de autocuidado y su relación con la prevención de riesgos
- Realizar rutinas de pausas activas adecuadas a su puesto de trabajo
- Aplicar principios básicos de ergonomía en su puesto
- Identificar señales de desgaste emocional
- Establecer límites saludables entre la vida laboral y personal

CONTENIDOS

Módulo 1: Autocuidado y bienestar laboral

- Concepto de autocuidado y corresponsabilidad
- Dimensiones física, emocional y social
- Relación con la Ley 16.744 y la cultura preventiva
- Autoevaluación de hábitos

Módulo 2: Autocuidado físico

- Pausas activas: beneficios y rutinas
- Ergonomía en el puesto de trabajo
- Descanso, sueño y alimentación
- Hidratación y actividad física

Módulo 3: Autocuidado emocional

- Señales de desgaste y agotamiento
- Gestión de emociones en el trabajo
- Recursos personales de recuperación
- Apoyo entre compañeros

Módulo 4: Límites saludables

- Desconexión digital y uso del teléfono
- Comunicación asertiva de límites
- Equilibrio entre trabajo y vida personal
- Plan personal de autocuidado

METODOLOGÍA

Metodología activa con práctica de pausas activas, ejercicios de autoevaluación y construcción de un plan personal, adaptada a los puestos de trabajo y la industria del cliente.

EVALUACIÓN

Evaluación de los aprendizajes mediante actividades prácticas y/o prueba final. Quienes aprueban reciben un certificado de participación emitido por Saberes OTEC SpA, verificable en saberesotec.cl.

Contenido propuesto y adaptable. Este programa es una propuesta referencial: los contenidos, la duración y la modalidad están sujetos a cambios según los requerimientos del cliente y se adaptan al giro y tipo de negocio de cada empresa. El curso puede dictarse en forma presencial, online en vivo o e-learning.