CURSO · DESARROLLO PERSONAL

Manejo del Estrés Laboral

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

DESCRIPCIÓN

Identifica fuentes de estrés en el trabajo y aplica técnicas prácticas de prevención y regulación para cuidar tu bienestar.

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el curso, los participantes serán capaces de identificar las fuentes de estrés laboral y aplicar técnicas prácticas de prevención y regulación para cuidar su bienestar.

DIRIGIDO A

Trabajadores de todas las áreas, especialmente quienes se desempeñan en atención de público, turnos, metas exigentes o alta carga laboral, además de jefaturas que gestionan equipos.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Explicar qué es el estrés y cómo afecta la salud física y mental
- Identificar estresores laborales y factores de riesgo psicosocial
- Reconocer señales tempranas de estrés y desgaste en uno mismo
- Aplicar técnicas de respiración, relajación y reestructuración de pensamientos
- Elaborar un plan personal de prevención del estrés

CONTENIDOS

Módulo 1: Comprender el estrés

- Respuesta fisiológica del estrés
- Estrés agudo y crónico
- Consecuencias en la salud y el desempeño
- Diferencia entre estrés y síndrome de burnout

Módulo 2: Fuentes de estrés en el trabajo

- Riesgos psicosociales laborales
- Protocolo de vigilancia de riesgos psicosociales en Chile
- Carga de trabajo, rol y relaciones interpersonales
- Autodiagnóstico de estresores

Módulo 3: Técnicas de regulación

- Respiración diafragmática
- Relajación muscular progresiva
- Reestructuración de pensamientos automáticos
- Pausas breves durante la jornada

Módulo 4: Prevención y plan personal

- Organización del tiempo y prioridades
- Redes de apoyo dentro y fuera del trabajo
- Cuándo pedir ayuda profesional
- Plan personal de manejo del estrés

METODOLOGÍA

Sesiones teórico-prácticas con ejercicios guiados de regulación, autodiagnósticos y análisis de situaciones laborales, adaptadas a las condiciones de trabajo de la empresa 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.