

Curso Asincrónico

Técnicas De Autocuidado Y

Manejo De Estrés:

Contextos Laborales De Alta Exigencia

40 horas



Técnicas De Autocuidado Y Manejo De Estrés: Contextos Laborales De Alta Exigencia

Introducción

El curso “Técnicas de Autocuidado y Manejo de Estrés en Contextos Laborales de Alta Exigencia” ha sido diseñado para responder a esta realidad mediante una formación e-learning asincrónica de 40 horas, orientada a la aplicación concreta en el puesto de trabajo. A lo largo del programa, las y los participantes incorporarán herramientas breves y efectivas de autocuidado, autorregulación, organización personal, comunicación y establecimiento de límites saludables, adaptadas a entornos de presión, urgencia, turnos y alta demanda emocional.

El enfoque del curso es preventivo y práctico, promoviendo la elaboración de planes y protocolos personales transferibles al contexto laboral, y fortaleciendo la capacidad de identificar cuándo una situación supera el ámbito formativo y requiere derivación a instancias internas o apoyo especializado.

Objetivos

Al término de este curso, los participantes serán capaces de:

- Reconocer estresores laborales y señales tempranas (físicas, cognitivas, emocionales y conductuales).
- Aplicar técnicas breves de regulación (respiración, pausa activa, grounding, reencuadre cognitivo) en momentos críticos.
- Implementar hábitos de autocuidado en sueño, energía, alimentación, pausas y uso de pantallas, adecuados a turnos/alta demanda.
- Gestionar prioridades y límites (micro-planificación, criterios de urgencia/importancia, desconexión) para reducir sobrecarga.
- Aplicar herramientas de comunicación y coordinación bajo presión (acuerdos, expectativas, feedback breve).
- Abordar conflictos y exigencias emocionales sin escalamiento, usando técnicas de contención funcional.
- Elaborar un Plan Personal de Autocuidado y un Protocolo de Manejo de Estrés aplicable a su puesto.
- Identificar señales de alerta que requieren derivación a instancias internas (RR.HH., prevención, jefatura) o profesionales, según protocolos.

Programa del Curso

❖ **Módulo 1: Contexto De Alta Exigencia Y Estrés Laboral**

- Inducción + diagnóstico inicial (quiz)
- Contenido: estrés, activación y rendimiento; estresores típicos
- Actividad: mapeo de estresores por rol
- Microtarea: señales tempranas (checklist personal)

❖ **Módulo 2: Señales Y Bitácora De Estrés/Energía**

- Contenido: señales físicas/cognitivas/emocionales/conductuales
- Actividad: bitácora guiada (registro de 3 días tipo)
- Quiz formativo

❖ **Módulo 3: Diagnóstico De Autocuidado Y Prioridades**

- Contenido: hábitos críticos (sueño/pausas/pantallas)
- Actividad: diagnóstico personal + priorización de 3 mejoras
- Evaluación Módulo 1 (cuestionario + entrega bitácora/diagnóstico)

❖ **Módulo 4: Respiración, Pausa Estratégica Y Grounding**

- Contenido: técnicas breves (paso a paso)
- Práctica guiada: 3 técnicas + registro de efectos
- Actividad: “kit personal” (qué técnica uso y cuándo)

❖ **Módulo 5: Reencuadre Cognitivo Y Manejo De Urgencias**

- Contenido: pensamientos automáticos y reencuadre
- Actividad: aplicar reencuadre a 2 situaciones reales
- Quiz aplicado (selección de técnica por escenario)

❖ **Módulo 6: Protocolo Semáforo + Micro-Pausas**

- Contenido: prevención de escalamiento y recuperación breve
- Actividad: protocolo semáforo (verde/amarillo/rojo)
- Evaluación Módulo 2 (cuestionario + entrega protocolo)

❖ **Módulo 7: Autocuidado Sostenible: Energía, Sueño Y Desconexión**

- Contenido: hábitos sostenibles y barreras típicas en alta exigencia
- Actividad: diseño de rutina mínima (turnos/urgencias)
- Microtarea: plan de desconexión y pantallas

❖ **Módulo 8: Límites Saludables Y Priorización**

- Contenido: límites, acuerdos y expectativas
- Actividad: checklist de límites + guiones breves para pedir/negociar
- Caso corto: “sobrecarga por urgencias”

❖ **Módulo 9: Comunicación Bajo Presión Y Manejo De Conflictos**

- Contenido: comunicación clara + feedback breve + contención funcional
- Actividad: guion de conversación (hechos-impacto-necesidad-acuerdo)
- Quiz formativo

❖ **Módulo 10: Plan 30 Días + Evaluación Final Integradora**

- Contenido: seguimiento con indicadores simples y hábitos
- Actividad: Plan Personal 30 días (metas + indicadores + barreras)
- Evaluación Módulo 3 + Evaluación Final (según configuración LMS)

Información General del Curso

Nombre del curso	Técnicas De Autocuidado Y Manejo De Estrés: Contextos Laborales De Alta Exigencia
Duración	40 horas
Modalidad	Asincrónico
Código Sence (aplica solo a empresas chilenas)	En Trámite
Contacto	Alejandra González A. +56 9 6238 3508 alegonzalez@capglobal.cl
Información OTEC 	Capacitación Global & Asociados Ltda. Rut: 76.621.670-6 Certificada NCh 2728

* Nuestro curso asincrónico incluye, **sin costo adicional, una sesión sincrónica en vivo de 4 horas** con relator experto. Esta instancia se define junto al cliente y permite abordar los temas del curso que estime más relevantes, con el objetivo de reforzar o profundizar los contenidos y entregar una experiencia de aprendizaje más integral y enriquecedora para los participantes.