



Oficionet
Tu oficio, tu futuro

**Programa
de Curso**

**Autocuidado,
del Estrés
Consciencia
Cuidarnos**

**Gestión
y la
de**



Introducción: Autocuidado, Gestión del Estrés y la Consciencia de Cuidarnos

En el dinámico y a menudo demandante entorno actual, el cuidado de nuestra salud mental y bienestar se ha convertido en una **necesidad fundamental**. La constante exposición a factores estresantes, tanto en el ámbito personal como laboral, puede tener un **impacto significativo en nuestra calidad de vida**, afectando nuestro rendimiento, nuestras relaciones y nuestra salud integral.

Este curso se impartirá en una **modalidad E-learning asincrónico**, diseñada para ofrecerte la máxima flexibilidad. Podrás acceder a los contenidos, reflexiones y ejercicios prácticos **a tu propio ritmo y en el horario que más te acomode**, facilitando así la integración de estas valiosas herramientas en tu vida cotidiana sin añadir presión a tu agenda.

A lo largo de nuestros módulos, exploraremos desde las **bases neurocientíficas de la salud mental y el estrés hasta estrategias efectivas** para su manejo y prevención. Nos sumergiremos en el concepto del autocuidado como pilar fundamental para prevenir el **desgaste profesional**, aprendiendo a regular nuestro sistema nervioso y a gestionar nuestras emociones de manera asertiva. Además, abordaremos la importancia del cuidado colectivo, entregando claves para **fomentar climas organizacionales positivos** y prácticas de apoyo mutuo en los equipos de trabajo.

A través de herramientas prácticas como el **mindfulness, ejercicios de respiración y técnicas de meditación**, aprenderemos a habitar el presente y a reducir la rumiación mental. También dedicaremos un espacio para potenciar hábitos de vida saludables, revisando aspectos cruciales como la nutrición, la actividad física y la higiene del sueño.

Finalmente, desde la **perspectiva de la psicología positiva**, descubriremos cómo construir conscientemente la felicidad y a cultivar la gratitud y la resiliencia. El objetivo es que cada participante finalice el curso con un **plan personal de autocuidado integral**, sintiéndose más preparado para cuidar de sí mismo y, en consecuencia, mejorar su bienestar general

Módulo 1: Manejo del Estrés y Autorregulación

- Que es la Salud mental y la explicación que nos entrega la neurociencia.
- Que es el Estrés, Tipos de estrés y su impacto en la salud mental y el rendimiento laboral.
- Gestión del estrés, Técnicas de prevención y cómo afrontar el estrés y las agresiones.
- Prevención del desgaste profesional y fatiga por composición.
- Regulación del sistema nervioso: respuestas de lucha, huida y congelamiento.
- Estrategias individuales y grupales para la gestión del estrés.
- Cómo prevenir y manejar el burnout.
- Manejo del estrés; herramientas para prevenirlo y disminuirlo.
- Test para medir el nivel de estrés.

Módulo 2: Autocuidado y técnicas de prevención

- Que es el autocuidado y factores que atentan contra este.
- Estrategias de autocuidado para prevenir el desgaste profesional.
- Estrategia de autocuidado en contextos laborales exigentes.
- Regulación emocional (Poner límites / Decir NO)
- Estrategias de grounding, respiración y visualización.
- Que son las emociones y Gestión y regulación de emociones y su adecuada expresión.
- Técnicas de manejo de emociones intensas.
- Protocolo de primeros auxilios psicológicos.

Módulo 3: Cuidado del Equipo

- Promoción del bienestar individual y colectivo en equipos de salud.
- Clima organizacional y su impacto en el desempeño.
- Prácticas de apoyo y contención emocional en equipos.
- Estrategias para fomentar el bienestar en equipos de trabajo.
- Cultura del reconocimiento y la valoración.

Módulo 4: Herramientas Prácticas para Habitar el Presente.

- Mindfulness y conciencia plena en el entorno laboral.
- Prácticas y técnicas enfocadas a la relajación.
- Explicación de efectividad, ejercicios de Meditación. Yoga. Pilates. Otras
- Ejercicios de respiración y atención plena.
- Técnicas para reducir la rumiación mental.
- Técnicas para reducir la ansiedad.
- PNL y visualización positiva.
- Hábitos o ejercicios prácticos para reducir el estrés, aumentar la concentración y mejorar la calidad de vida
- Técnicas de gestión del tiempo y productividad personal. Pomodoro, entre otros

Módulo 5: Vida y hábitos Saludables, cuida tu cuerpo.

- Consumo problemático de tabaco, alcohol y drogas, un problema de salud pública en Chile.
- Educación y promoción de la salud integral en Chile, hábitos saludables
- Programas y políticas estatales promocionales y preventivas en estilos de vida saludables
- Nutrición: Comprender, aprender y vivenciar una alimentación equilibrada, consciente y saludable. Ejemplos.
- Actividad física: Vivenciar y fomentar el ejercicio físico la práctica de la actividad física regular y moderada, controlando el equilibrio fisiológico.
- Higiene del sueño: Patrones y técnicas de calidad del sueño.
- Relevancia e implicancias del sueño.
- Descanso óptimo y de calidad.
- Fases No REM y REM. Ciclos de sueño.
- Pausas activas, y descansos reparatorios.

Módulo 6: Felicidad y psicología positiva

- Que es la psicología positiva y sus pilares.
- La importancia de la gratitud y la resiliencia.
- Felicidad y como construirla conscientemente.
- Relaciones saludables: Fomentar relaciones sociales y personales equilibradas y saludables.
- Motivación intrínseca y extrínseca.
- Como elaborar un plan personal de autocuidado integral.

