

# Estrategias de manejo del estrés y atención plena en el contexto laboral

---



# Estrategias de manejo del estrés y atención plena en el contexto laboral

## Detalle del Curso

---

**Fecha de inicio:** 29-06-2023

**Fecha de término:** 27-07-2023

**Modalidad:** Online

**Area:** Liderazgo y trabajo en equipo

**Tipo:** Curso

**Nivel:** Básico

**Duración:** 30 horas cronológicas / 40 horas pedagógicas

**Código sence:**1238036185

***\*Actividad de capacitación autorizada por Sence para los efectos de la franquicia tributaria de capacitación, no conducente al otorgamiento de un título o grado académico.***

## Descripción

---

El estrés en la actualidad es uno de los problemas de salud que más afecta a las personas, y que en el contexto de trabajo se puede traducir en una menor eficiencia y productividad laboral, en la medida que se produce una disminución: en el nivel de energía física y mental, en la capacidad de atención y concentración, y en la resistencia para enfrentar situaciones de exigencia. Además el estrés favorece la aparición de estados de irritabilidad, ansiedad, agotamiento emocional y desmotivación en general.

En función de lo anterior, se hace necesario el aprendizaje de estrategias y técnicas de manejo del estrés, que provean a las personas de herramientas concretas que les permitan gestionar las fuentes de estrés y afrontar de una manera más eficiente las situaciones de estrés en las que nos vemos enfrentados diariamente en el trabajo, lo cual a corto y a mediano plazo tendrá un impacto positivo en el desempeño laboral, en la adaptación a las exigencias del entorno, y en el bienestar emocional de las personas.

En este contexto, la atención plena o mindfulness es una práctica que durante los últimos 30 años ha sido estudiada científicamente, y reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés; ya que mejora la capacidad de regular emociones, reduce síntomas de ansiedad y depresión, y además mejora la capacidad de atención y concentración, todo lo cual se traduce en una mayor efectividad y eficiencia para enfrentar el trabajo.

Cuando hablamos de atención plena o mindfulness nos referimos a la práctica de prestar atención de manera consciente al momento presente, con interés, curiosidad y aceptación. Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de manera directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente, en lugar de vivir en el modo de “piloto automático”, en cual tendemos la mayoría de las veces a reaccionar automáticamente repitiendo patrones mentales y conductuales aprendidos en el pasado y que nos difultan gestionar adecuadamente las situaciones de estrés que experimentamos en el entorno laboral.

## Dirigido a

---

Personas que trabajan en el ámbito público y/o privado, profesionales y/o administrativos de distintas áreas de la organización que requieran adquirir herramientas para gestionar de manera eficiente las exigencias y situaciones de estrés en contextos laborales.

## Módulos y contenidos

---

### Módulo 1

#### El fenómeno del estrés y su impacto en el bienestar físico, emocional y mental

##### Contenidos

- Definición del estrés y sus implicancias a nivel físico, mental y emocional
- Reconociendo y detectando los estresores en el contexto laboral
- Efectos del estrés en el rendimiento y productividad laboral

### Módulo 2

#### Autorregulación emocional en el entorno laboral

##### Contenidos

- Relación entre pensamientos, emociones y estrés. Pautas de pensamientos que nos generan estrés
- Conciencia emocional y el impacto de los diálogos internos en el manejo del estrés
- Cómo canalizar efectivamente las emociones conflictivas: Herramienta de gestión de emociones

## Módulos y contenidos

---

### Módulo 3

#### La práctica y beneficios de la atención plena como herramienta de manejo de estrés.

##### Contenidos

- La atención plena: estudios de los efectos de la práctica de la atención plena en el cerebro, la regulación de las emociones, y en el manejo del estrés
- Cómo entrenar nuestra mente para alcanzar mayor bienestar, energía y calma interior para enfrentar los desafíos laborales.
- Prácticas de atención plena: respiración consciente y meditación enfocada en la respiración

### Módulo 4

#### Aplicando las prácticas de atención plena en la vida cotidiana y en el trabajo

##### Contenidos

- Practicando la atención plena durante la jornada laboral
- Modo piloto automático y atención al momento presente, desafíos positivos del día a día
- Hábitos y actividades en la vida diaria que disminuyen el estrés y aumentan el bienestar emocional

## Equipo docente

---

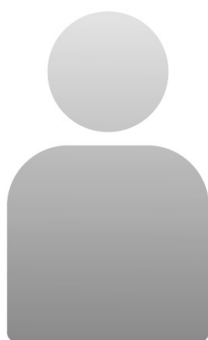


### **Luz Montero**

---

#### **Jefa de programa**

Luz Montero es directora de Educación Continua UC. Académica de la Facultad de Medicina, Post título en Medicina Familiar, Pontificia Universidad Católica de Chile. Médico.



### **Mónica Rojas**

---

#### **Profesora / Tutora**

Psicóloga UC. Especialista en Psicología Clínica Universidad Comillas España. Diplomada en RRHH UC. Coach Ontológico. Diplomado de Mindfulness y Psicoterapia . Diploma de Coaching Organizacional. Liderazgo efectivo para el alto desempeño, Lead Institute. Jefa de Consultoría & Coaching de la Dirección de Personas UC.

## Metodología y certificación

---



### Metodología

El curso es 100% *online* y utiliza metodología basada en el constructivismo, en la cual el estudiante es el actor principal de su propio aprendizaje.



### Evaluación

Al final de cada módulo, el alumno realizará una evaluación en línea de los contenidos estudiados. Además, elaborará un trabajo final de aplicación.



### Certificación

Los alumnos que cumplan las exigencias del programa recibirán un certificado de aprobación otorgado por la Pontificia Universidad Católica de Chile.

## ¿Porqué elegir Teleduc para capacitar?

---

### **Compromiso con la calidad**

N.º 1 Universidades en Latinoamérica 2023 por QS World University Rankings y certificada bajo la NCh 2728.

### **Proceso de mejora continua**

Revisamos sistemáticamente nuestros cursos para asegurar que se cumplan nuestros estándares de calidad.

### **Diseño de cursos acorde a tus necesidades**

Diseñados por expertos en educación a distancia, nuestros cursos presentan contenidos teóricos y prácticos para aplicarlos a situaciones concretas.

### **Cobertura nacional e internacional**

Accederás a la plataforma educativa virtual desde cualquier lugar con conectividad a internet sin importar tu ubicación geográfica.

### **Efectividad y flexibilidad**

Las actividades se desarrollan en forma 100% remota, lo que permite entregar flexibilidad en los horarios, de esta manera podrás distribuir tu tiempo y ser autónomo en tu proceso de aprendizaje.

### **Más de 40 años de experiencia**

Somos la institución con mayor experiencia en educación a distancia de Latinoamérica.

### **Sistema tutorial**

El proceso de enseñanza-aprendizaje se acompaña de un tutor, quien tendrá un rol de mediador y facilitador.

### **Certificación UC**

Nuestros alumnos, al aprobar, reciben una certificación de la Pontificia Universidad Católica de Chile.



## Admisión y matrículas

---

### Proceso de matrícula

Valor pesos: \$140.000\*

Valor dólar: \$175 dólares\*

Web Pay Tarjeta de Crédito

Web Pay Tarjeta de Débito – RedCompra.

**(\*) Precio válido solo por el día 29/05/2023.**

Este programa requiere un número mínimo de matriculados para dictarse y puede sufrir cambios tanto en la programación como en el cuerpo docente, por razones de fuerza mayor.

### Requisitos de aprobación

Para la aprobación del curso, el alumno debe haber obtenido al menos la calificación mínima (4.0) en su promedio ponderado de las actividades evaluadas. Los alumnos que aprueben las exigencias del programa recibirán un certificado de aprobación otorgado por la Pontificia Universidad Católica de Chile. Nota: Las personas que no cumplan con el requisito de aprobación no recibirán ningún tipo de certificación.

---