

# 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 inicio y término: 04 Marzo, 2021 al 01 Abril, 2021

Modalidad: Online

Tipo: Curso

Valor pesos: 260.000

Valor dólar: 390

Horario: Se recomienda 1 hora de dedicación diaria

Duración: 30 horas cronológicas / 40 horas pedagógicas

Jefe de Programa: Luz Montero Ossandón

### 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.

## Modulos

### Módulo 1 - El fenómeno del estrés y su impacto en el 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

### 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

### Jefe de Programa

#### **Luz Montero Ossandón**

Directora UC online. Académico Facultad de Medicina, Post título en Medicina Familiar, Pontificia Universidad Católica de Chile.

### Profesor

#### **Mónica Rojas Mujica**

Psicóloga de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Especialista en Psicología Clínica Universidad Comillas España. Diplomada en RRHH de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Certificada como Coach Ontológico por Newfield Network. Certificada en Diplomado de Mindfulness y Psicoterapia de la Universidad Alberto Hurtado. Certificada del Diploma de Coaching Organizacional de la Universidad Adolfo Ibañez. Certificada en Liderazgo efectivo para el alto desempeño, Lead Institute. Jefa de Consultoría & Coaching de la Dirección de Personas de la PUC.

## Metodología y Certificación

- El curso es 100% online y utiliza metodología basada en el constructivismo, en donde el alumno es el actor principal de su propio aprendizaje.
- Los alumnos que cumplan las exigencias del programa recibirán un certificado de aprobación otorgado por la Pontificia Universidad Católica de Chile.

## Admisión y Matrículas

### Proceso de matrícula

- Valor pesos: 260.000
- Valor dólar: 390
  
- Valor pesos convenio: \$65.000 afiliados y cargas Caja los Andes

### MODO DE PAGO

- Web Pay Tarjeta de Crédito
- Web Pay Tarjeta de Débito – RedCompra.

**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.

### Otros beneficios

- 75% Afiliados y cargas de Caja los Andes.
- 50% Beca alumnos extranjeros.
- 15% Descuento ex alumnos UC, ex alumnos DUOC UC, funcionarios UC y profesionales de servicios públicos.
- 10% Descuento grupo de tres o más personas de una misma institución, funcionarios empresas en convenio.
- 5% Descuento estudiantes de postgrado otras universidades.

***Descuentos no acumulables, y válidos sólo al momento de la matrícula.***

