

Institución	:	Serviu Aysen
MODALIDAD	:	E-LEARNING
NOMBRE DEL CURSO	:	Herramientas para el manejo del estrés laboral
Plataforma	:	https://aula.huellascapacitaciones.cl
Demo de nuestra metodología	:	https://aulademo.huellascapacitaciones.cl
ID convenio marco	:	1629352
Valor total del curso exento de iva	:	\$512.000
Participantes	:	8
Horas pedagógicas	:	16
BREVE DESCRIPCIÓN RELATOR(A)	:	<ul style="list-style-type: none"> • Psicólogo, Magister en Administración de Empresas (MBA), y especialización en salud mental, con experiencia clínica, docencia y en el desarrollo de programas de capacitación en competencias blandas en salud y educación. Actualmente se desempeña como asesor de diversos organismos en temáticas asociadas al desarrollo de habilidades comunicativas y trabajo colaborativo. • Psicólogo, MBA UDD, diplomado en recursos humanos UDEC.
FECHAS DEL CURSO	:	A convenir mes de julio

<p>OBJETIVO GENERAL :</p>	<p>Desarrollar habilidades para el abordaje eficiente de las contingencias de alta demanda en las diversas áreas de desempeño de las personas, con énfasis en la responsabilización con el bienestar personal y colectivo.</p>
<p>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar factores protectores y de riesgo en relación al estrés y burnout. • Favorecer la relajación física y mental, adquiriendo herramientas que ayuden a mejorar los desafíos de salud • Incentivar la toma de conciencia de la acción personal como elemento de protección emocional. • Reconocer las respuesta individuales en contextos de alta demanda. • Desarrollar estrategias de manejo de la demanda a nivel cognitivo y emocional.
<p>METODOLOGIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se utilizará una plataforma basada en moodle. A través de esta plataforma, se realizará la entrega de contenidos, la evaluación y el aprendizaje, realizando interacción fluida entre los alumnos y el tutor. - El alumno podrá ingresar a la plataforma 24/7, a través de una clave. - El curso, estará constituido por cápsulas de aprendizaje, divididas en módulos de aprendizaje.
<p>PROGRAMA DEL CURSO</p>	

INTRODUCCION	:	<ul style="list-style-type: none"> - Cápsula de bienvenida al curso - Programa - Calendarización de módulos
Módulo 1	:	<p>Conceptos generales de estrés y burnout</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estrés como una condición adaptativa de respuesta. - Evaluación a través de escala autoaplicada. - Diferencias entre estrés - distrés - burnout - Síndrome general de adaptación. - Indefensión aprendida.
Módulo 2	:	<p>Condiciones que impactan en los periodos de alta demanda</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variables individuales, biología/ambiente. - Crisis no normativas (foco en externalidades covid 19) - Estilos de equipo. - Tipos de liderazgo. - Estilos de comunicación. - Naturaleza de las tareas.

<p>Módulo 3</p>	<p>: Estrategias cognitivas de abordaje</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estilos de afrontamiento. - Locus de control - Estrategias de afrontamiento de conflicto y su relación con el estrés. - Aplicación de escala de afrontamiento de conflictos.
<p>Módulo 4</p>	<p>: Estrategias de manejo fisiológico y emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modelo del Bienestar Bio-Psicosocial - Aplicación individual de la Escala de Habilidades Sociales y Asertividad - Origen y desarrollo de las técnicas de relajación - Técnica Respiratoria. - Técnicas de Relajación - Muscular progresiva. - Muscular localizada - Imaginería
<p>Evaluación</p>	<p>: - Evaluación de alternativas a través de plataforma, equivalente al 100% de la nota final</p>

DESCRIPCIÓN DE SERVICIOS ASOCIADOS AL CURSO

ITEM	DESCRIPCIÓN
Para la certificación se entregará	<ul style="list-style-type: none">• Diplomas por alumno• Informe de finalización, que incluye:<ul style="list-style-type: none">● Tiempo de ingreso a la plataforma de cada alumno● Nota final● Resultado encuesta satisfacción
Informes de regularidad	<ul style="list-style-type: none">• Informes periódicos de alumnos que no ingresen a la plataforma.