

# CURSO MANEJO DEL ESTRÉS Y AUTOCUIDADO PROFESIONAL

**SEPROTEC**<sup>®</sup>

**40**

**HORAS**

**TUTORA: KLGA. STEPHANIE PEZO L.**

LICENCIADA EN KINESIOLOGÍA, USS.

DIPLOMADA EN MINDFULNESS, UDD.

FACILITADORA EN MINDFULNESS, MINDFULNESS  
EDUCATORS.

DIPLOMADA EN REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR,  
UNAB.



**Curso “Manejo del Estrés y Autocuidado Profesional”**

40 HORAS | Modalidad e-learning

**OBJETIVO GENERAL:**

- Desarrollar en los profesionales de la salud competencias para reconocer, prevenir y manejar el estrés laboral, incorporando estrategias de autocuidado, regulación emocional y resiliencia que favorezcan el bienestar personal y la calidad de la atención en salud.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Comprender el concepto de estrés y su impacto en la salud física y mental.
- Identificar factores estresores presentes en el ámbito clínico y organizacional.
- Desarrollar habilidades de autoconciencia y regulación emocional como estrategia preventiva.
- Incorporar prácticas de autocuidado profesional en la vida personal y laboral.
- Aplicar técnicas de manejo del estrés, relajación y mindfulness en contextos de salud y diversas áreas laborales.
- Fortalecer la resiliencia y el bienestar en profesionales y equipos de salud, además de aplicaciones en otros ámbitos laborales.
- Diseñar un plan personal de autocuidado y bienestar sostenible en el tiempo.

**DIRIGIDO A**

Profesionales y estudiantes del área de la salud, así como profesionales de la educación, del área social y de otros contextos laborales, que deseen adquirir y fortalecer herramientas de manejo del estrés y autocuidado, con el fin de promover su bienestar, prevenir el desgaste profesional y mejorar su desempeño personal y laboral.

**DESCRIPCIÓN**

El Curso de Manejo del Estrés y Autocuidado Profesional está orientado a fortalecer las competencias de los profesionales de la salud para reconocer, prevenir y manejar



el estrés laboral asociado a contextos de alta demanda asistencial.

El programa entrega herramientas teóricas y prácticas para el desarrollo de la autoconciencia, la regulación emocional, el autocuidado profesional y la resiliencia, favoreciendo el bienestar personal, la prevención del desgaste laboral y la mejora en la calidad de la atención de pacientes. A través de actividades prácticas y reflexivas, los participantes diseñan un plan personal de bienestar aplicable a su vida laboral y personal. El curso es en modalidad e-learning, certificado por 40 hrs. cronológicas. Los módulos online se realizarán en plataforma e-learning de Seprotec Ltda., en donde el participante tendrá a su disposición material didáctico y recursos interactivos para su estudio personal.

### **METODO O TECNICA DE ENSEÑANZA**

**Duración del curso:** 3 semanas.

**Fecha de inicio:** revisar información en la web.

El día de inicio del curso se enviará el correo con el acceso e instructivo de uso de la plataforma al correo registrado en su inscripción, desde las 22 hrs. en adelante.

Es importante hacer hincapié en revisar carpeta de spam o correo no deseado, ya que a veces el mail es recepcionado ahí.

### **Modalidad**

El proceso de enseñanza se realizará básicamente bajo una metodología teórico-práctica. Las actividades teóricas se realizarán, de manera no presencial y autónoma, a través de la plataforma online, la cual permite al participante interactuar con contenidos específicos, que combinan documentos de lectura, videos de las clases relatados por el/la tutor/a, y anexos complementarios al contenido principal, los que están claramente establecidos en diferentes módulos. La información del curso se irá liberando semana a semana. El horario de las clases y tiempo de desarrollo de las mismas, será dispuesto por el participante. No habrá un límite mínimo ni máximo de accesos a la plataforma, mientras cumpla con los requisitos solicitados (participación



en foros y realización de evaluaciones).

### **Método de calificación**

#### **Evaluaciones**

El sistema permite identificar el conocimiento adquirido, mediante **evaluaciones en formato de selección múltiple**. Las evaluaciones del curso son semanales (3 evaluaciones en total) y estarán disponibles todos los sábados desde las 00:00 hrs., hasta el lunes siguiente a las 23:59 hrs., es decir, tendrán **3 días disponibles** para realizarla.

Cada evaluación será de tipo **selección múltiple**, acordes a los temas tratados en el contenido semanal, con sólo **1 intento de realización**, y tendrán 60 minutos para realizarla desde que se inicia.

#### **Foros de discusión**

En los **foros de discusión**, el tutor planteará una pregunta de discusión basada en los contenidos de la semana y los participantes, deberán realizar al menos **2 intervenciones**, una en directa respuesta a la pregunta planteada por el/la tutora y otra, como intervención directa a algún comentario de sus compañeros. Esta actividad **no es evaluada**, pero si **obligatoria**. Los foros estarán disponibles desde el día **Lunes al Domingo** (hasta las 23:59 hrs.) de cada semana.

### **TUTORÍA**

En cuanto a la **tutoría**, el participante dispondrá de apoyo y guía, a través de un/una **tutor/a**, quien interactuará mediante mensajes directos en la plataforma, dispuesto a aclarar cualquier duda con relación al contenido del curso.

### **SOPORTE**

El **soporte técnico y asistencia general** de la plataforma estará a cargo del equipo técnico de Seprotec, el que estará disponible a través del contacto vía **whatsapp** al número **+56947364144**. Los mensajes pueden ser enviados en cualquier horario y



## SERVICIOS PROFESIONALES DE CAPACITACIÓN PYP LTDA.

apenas esté disponible un miembro del equipo se dará respuesta y asistencia inmediata para atender oportunamente cualquier duda referente al uso y manejo de la plataforma.

### **Para utilizar la plataforma:**

- El participante deberá disponer de un computador con conexión a Internet estable (**recomendado**). En caso de no disponer, se puede utilizar un dispositivo móvil para acceder a la plataforma.
- Tener una cuenta de correo electrónico habilitada. Debes asegurarte de escribirla correctamente al momento de la inscripción, ya que es la que se utiliza para enviar el acceso e instructivo a la plataforma.
- Tener conocimientos a nivel de usuario de Windows (o el sistema operativo que utilice), procesador de textos (Word, por ej.) y de navegación en Internet.

### **Competencias requeridas:**

Estudios completos, o en curso, de carrera del área de la salud o de carrera que se desempeñe en el área correspondiente. No son necesarios estudios de postgrado.

### **Documentación que el participante debe cargar en su inscripción:**

- Copia o fotografía del título profesional, técnico o certificado de inscripción en el registro nacional de prestadores individuales de salud de la Superintendencia de Salud.
- Si es alumno de pregrado (último año de carrera), debe presentar su licenciatura o grado académico, o un certificado que lo acredite como alumno regular de la carrera, o en su defecto una captura de pantalla del avance curricular de su malla en donde aparezcan sus datos de alumno.

### **REQUISITOS DE CERTIFICACIÓN**

- **Nota mínima de aprobación 5,0** (en escala de 1 a 7).



## SERVICIOS PROFESIONALES DE CAPACITACIÓN PYP LTDA.

La nota final del curso se obtendrá mediante el cálculo del promedio de las notas obtenidas en las evaluaciones semanales. La nota obtenida debe ser mayor o igual a 5.0 para su aprobación.

- Cumplir con **intervenciones en foro de discusión** (obligatorio).
- Cumplir con la realización de **talleres** (sólo si aplica. Específico para algunos cursos.)

### CERTIFICACIÓN

Una vez finalizado el curso, cumpliendo con los requisitos solicitados y habiendo respondido la encuesta de satisfacción asociada al curso, se habilitará de forma inmediata y automática en plataforma la descarga del **certificado de aprobación** por 40 hrs. cronológicas.

El certificado se descarga en **formato digital** con el **código de verificación QR** correspondiente para validarlo.

### VALOR:

**\$75.000** Profesionales, técnicos y estudiantes (**ver descuentos en nuestra web** <https://seprotec.cl/tienda>).

Con el pago del curso el participante tendrá acceso a los siguientes beneficios:

- Usuario personalizado y contraseña para acceso a plataforma virtual Seprotec.
- Comunicación directa con su tutor a través de mensajes en la plataforma.
- Acceso semanal al material y contenido de su curso.
- Certificación nacional por 40 hrs. (cumpliendo con requisitos de certificación), en formato digital con código de validación QR; por parte de SEPROTEC Ltda.



## **IMPORTANTE:**

*Seprotec Ltda. se reserva el derecho de dictar o no el programa, si no existe el mínimo de participantes requerido, lo que será informado de manera oportuna. En caso de haber realizado algún pago, se realizará la devolución correspondiente.*

## **POLÍTICA DE DEVOLUCIONES:**

- *En caso de que no se realice el curso, te solicitaremos, ya sea vía whatsapp o mail los datos de tu cuenta para cursar la devolución. Esta se realizará en un plazo de **72 hrs. hábiles** como máximo.*
- *Si tienes algún inconveniente y no puedes tomar el curso, puedes postergar el curso para la fecha siguiente o anular la inscripción a tu curso. Los plazos para solicitar la anulación y devolución de tu pago son los siguientes:*
  - o *Hasta 5 días antes del inicio del curso, devolución del 100% del valor pagado.*
  - o *De 4 a 2 días antes del inicio, devolución del 50% del valor pagado.*
  - o *1 día o menos, antes del inicio del curso, no se realiza devolución.*
- *En caso de cualquier consulta, no dudes en comunicarte con nosotros vía telefónica o whatsapp al +56947364144.*