



Programa de contenidos: Curso Manejo del Estrés y Autocuidado Profesional | 40 hrs.

Modalidad: e-learning.

MODULO ONLINE			
Módulo	Número	Contenidos	Objetivos
Fundamentos del Estrés en el Ámbito de la Salud	1	<ul style="list-style-type: none">- Definición y tipos de estrés.- Estrés laboral y síndrome de burnout.- Estrés en contextos clínicos de alta demanda.- Señales y consecuencias del estrés.	<ul style="list-style-type: none">- Comprender el concepto de estrés y su impacto en la salud física y mental.- Reconocer factores estresores en el ámbito clínico.- Diferenciar entre eustrés y distrés.
Autoconciencia y Regulación Emocional	2	<ul style="list-style-type: none">- Inteligencia emocional aplicada al autocuidado.- Autoconciencia y manejo de emociones.- Estrategias de autorregulación.- Ejercicios de atención plena.	<ul style="list-style-type: none">- Identificar emociones propias asociadas al estrés.- Aplicar técnicas de autorregulación emocional.- Desarrollar la autoconciencia como herramienta preventiva.
Estrategias de Autocuidado Profesional	3	<ul style="list-style-type: none">- Concepto de autocuidado profesional.- Balance vida-trabajo.- Alimentación, descanso y ejercicio consciente.- Autocuidado emocional y social. Taller de elaboración diseño plan de autocuidado personal	<ul style="list-style-type: none">- Incorporar rutinas de autocuidado en la vida personal y laboral.- Reconocer la importancia del autocuidado en la prevención del burnout.- Diseñar un plan personal de autocuidado.
Técnicas de Manejo del Estrés	4	<ul style="list-style-type: none">- Técnicas de relajación y respiración.- Mindfulness en la práctica clínica.- Ejercicio físico y movimiento consciente.- Técnicas de afrontamiento adaptativo.	<ul style="list-style-type: none">- Aplicar técnicas de relajación y mindfulness en contextos clínicos.- Integrar herramientas de afrontamiento adaptativo.

			- Prevenir el desgaste laboral mediante prácticas de autocuidado activo.
Resiliencia y Bienestar en Profesionales de la Salud	5	<ul style="list-style-type: none"> - Resiliencia y crecimiento post-estrés. - Estrategias de afrontamiento colectivo. - Bienestar y motivación en equipos clínicos. - Casos prácticos de resiliencia en salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la resiliencia frente a contextos de crisis. - Promover el bienestar integral en equipos de salud. - Incorporar estrategias para mantener la motivación laboral.
Taller Integrador y Plan Personal de Bienestar	6	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación personal del estrés. - Diseño de plan de bienestar y resiliencia. - Compromisos individuales - Presentación de plan personal de bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Integrar los aprendizajes en un plan personal de autocuidado y resiliencia. - Evaluar fortalezas y áreas de mejora en la gestión del estrés. - Comprometerse con prácticas de bienestar a largo plazo.

El contenido online se entregará al participante a través de los siguientes recursos educativos:

Módulo principal

- Diapositivas y clase relatada por la tutora en formato video.

Participación en foros de discusión.

Anexos al módulo principal.

- Archivos de texto, en su mayoría, que sirven como complemento a la información entregada en cada módulo.