

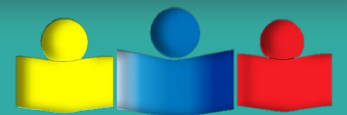


WWW. ELEARNINGCENTER.CL



PROGRAMA DE CURSO

**AUOCUIDADO Y
MANEJO DEL ESTRÉS
21 HRS
CRONOLOGICAS.**



PRESENTACIÓN

Curso:	<i>Autocuidado y Manejo del estrés 21 horas.</i>
Modalidad:	ONLINE
Duración:	20 días, desde inicio de clases

DESCRIPCIÓN GENERAL

- El autocuidado se define como acciones que asumen las personas en beneficio de su propia salud, sin supervisión médica formal. Se les denomina como “prácticas que realizan personas y familias a través de las cuales se promueven conductas positivas de salud para prevenir enfermedades”.
- Es una responsabilidad que debe asumir cada persona, ya que son acciones intencionadas, una conducta que aparece en circunstancias concretas de la vida, especialmente en la edad adulta y que el individuo dirige hacia sí mismo. Tiene presente al entorno para regular componentes que afecten a su propio desarrollo en beneficio de la vida, salud y bienestar.

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Adquirir y/o perfeccionar conocimientos en estrategias para prevenir y promover conductas saludables que contribuyan al cuidado integral del individuo y lo conviertan en el protagonista de su propio cuidado, obteniendo así autonomía y mayor control sobre sí mismo.

CONTENIDOS:

- **TEMA 1: IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO Y EL CUIDADO DE LOS EQUIPOS**
 - ANALISIS PERSONAL
 - AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO
 - METAS Y OBJETIVOS PERSONALES
 - CONTRATO PSICOLÓGICO

- **TEMA 2: ENTORNO LABORAL SALUDABLE, RELACIÓN CON LA SALUTOGÉNESIS Y BUEN TRATO**
 - QUÉ ES EL ESTRÉS: CAUSAS Y CONSECUENCIAS
 - LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL ANTE EL ESTRÉS
 - TRABAJO EN EQUIPO Y BUEN TRATO
 - CONCEPTO DE SALUTOGÉNESIS Y APLICACIÓN EN EL ENTORNO LABORAL

- **TEMA 3: EL ENTORNO LABORAL Y ESTRÉS LABORAL**
 - CONDICIONES AMBIENTALES FACILITADORAS DE ESTRÉS
 - EXIGENCIAS PSICOLÓGICAS
 - RIESGOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS
 - INDICADORES DEL ESTRÉS
 - CONCILIACIÓN FAMILIA-TRABAJO

- **TEMA 4: ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y AUTOESTIMA**
 - HERRAMIENTAS PARA ENFRENTAR LOS CONFLICTOS QUE GENERAN LAS RELACIONES INTERPERSONALES, EL ESTRÉS Y LOS ENTORNOS ORGANIZACIONALES COMPLEJOS
 - ACTIVIDAD FÍSICA: TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SUS DIVERSOS BENEFICIOS
 - LA RELAJACIÓN Y SUS EFECTOS
 - PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES TENSIONANTES
 - MEJORAMIENTO DE LA ASERTIVIDAD
 - ACTITUDES PROACTIVAS ANTE LOS CONFLICTOS
 - TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS

Metodología:

- Los alumnos accederán a través del aula virtual a su cuenta en la fecha estipulada por la dirección del curso, con horario libre y flexible.
- Podrán descargar las clases y material escrito a través de la plataforma, tendrán acceso continuo y sin restricción durante toda la duración del curso a los contenidos como video o actividades formativas.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

Evaluación Porcentaje:

-EXAMEN FINAL (60% exigencia)	100%
----------------------------------	------

CRITERIOS DE APROBACIÓN

- Cumplir con nota de aprobación mínima 5.0 o superior en la escala de 1 a 7

CRITERIOS DE REPROBACIÓN

- No cumplir con nota mínima 5.0
- No terminar el curso en el plazo máximo establecido.

