



---

# USO DE TÉCNICAS DE AUTOCAUIDADO Y MANEJO DEL ESTRÉS

**DURACIÓN** 40 horas.

**COACH – FACILITADORA** Victoria Salgado Gascón.

## OBJETIVOS:

- El asistente logrará entender, comprender y reconocer que el autocuidado se origina desde el reconocimiento de sus debilidades o fragilidades, pasando por buscar y potenciar sus fortalezas o destrezas para sobrevivir, una vez a resguardo cada uno, tendrán la posibilidad de ayudar y/o proteger a otro.

## CONTENIDOS:

### I MÓDULO “EL SER HUMANO Y SUS CIRCUNSTANCIAS”

**Objetivo:** Reconocerán que estamos viviendo un cambio trascendental en la humanidad, en la sociedad y las empresas.

1. Antecedentes filosóficos y sociológicos relacionados con el ser humano
2. Acerca de la Incertidumbre
3. Acerca de las emociones y sentimientos que van contiguos
4. Diario Emocional

### II MÓDULO “PARADIGMAS QUE NOS RODEAN”

**Objetivo:** Afirmar que somos seres estructurados mentalmente para comportarnos de una manera predeterminada, tanto en la sociedad como en nuestro entorno laboral.

1. Límites, verdad y neo verdad
2. Construcción de Paradigmas
3. Paradigmas Cartesianos
4. Mapas y Modelos mentales

### III MÓDULO “LA PALABRA “PROBLEMA” Y CÓMO NOS ESTRESA Y NOS BLOQUEA”

**Objetivo:** Considerar que el lenguaje es parte importante de nuestro constructo de la realidad y como nos limita en nuestro accionar al interior de la organización.

1. Los problemas y sus derivados
2. Problemas v/s soluciones
3. La resiliencia
4. Lenguajes asociados

### IV MÓDULO “ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS”

**Objetivo:** Mejorar los estados estresados luego de reconocerlos, para ponerlos a disposición de la organización.

1. Definiciones
2. Tipos de estrés
3. Categorización
4. Reconocimientos de estresores
5. Consecuencias
6. Respuestas

### METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE:

El asistente accederá al centro virtual desde la plataforma de Cenfotech y podrá ver y descargar los contenidos dispuestos para ellos. Además podrán conectarse vía streaming con la tutora.