



GESTIÓN DEL ESTRÉS

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Comprender los fundamentos del estrés y cómo gestionarlo. Desarrollar habilidades prácticas para reducir el estrés en la vida diaria.



Objetivos específicos

- Identificar las fuentes de estrés en la vida cotidiana.
- Implementar técnicas de relajación y mindfulness.
- Mejorar la resiliencia emocional.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Modulo 1: Introducción al Estrés

- Definición de estrés
- Causas comunes del estrés
- Síntomas del estrés
- Impacto del estrés en la salud
- Factores de riesgo

Modulo 2: Evaluación del Estrés

- Autoevaluación del nivel de estrés
- Herramientas y cuestionarios
- Identificación de estresores
- Análisis de patrones de estrés
- Establecimiento de objetivos

Modulo 3: Técnicas de Relajación

- Respiración profunda
- Relajación muscular progresiva
- Meditación y mindfulness
- Visualización guiada
- Ejercicios de estiramiento

Modulo 4: Gestión del Tiempo

- Priorizar tareas
- Organización y planificación
- Evitar la procrastinación
- Manejo de interrupciones

Delegación de tareas

Modulo 5: Habilidades de Afrontamiento

- Manejo de emociones
- Resolución de problemas
- Comunicación asertiva
- Establecimiento de límites
- Técnicas de afrontamiento positivas

Modulo 6: Estilo de Vida Saludable

- Dieta equilibrada
- Ejercicio físico regular
- Higiene del sueño
- Reducción del consumo de sustancias
- Cuidado personal

Modulo 7: Construcción de Resiliencia

- Desarrollo de la resiliencia
- Fortalecimiento de la autoeficacia
- Cultivar el pensamiento positivo
- Red de apoyo social
- Adaptación al cambio

Modulo 8: Estrategias a Largo Plazo

- Mantenimiento de hábitos saludables
- Reevaluación periódica del estrés

y mucho más...

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl