

Curso Estrategias de autocuidado y vida saludable en el trabajo

MODALIDAD E-LEARNING ASINCRÓNICO

OBJETIVO DEL CURSO:

Aplicar estrategias de autocuidado y vida saludable en el trabajo de acuerdo a protocolos establecidos.

DURACIÓN 30 HORAS

Módulo 1. Estilos de vida saludable y beneficios del autocuidado.

- ¿Qué es la vida sana?
- Importancia del autocuidado.
- Pasos para lograr el bienestar personal.
- ¿Cómo llevar una vida saludable?
- Autodiagnóstico.
- ¿Qué es el bienestar Integral?
- Pauta para un estilo de vida saludable.
- ¿Cómo modificar las rutinas?

Módulo 2. Salud mental como estado de bienestar biopsicosocial.

- ¿Qué entendemos por salud mental?
- ¿Cómo mantener el equilibrio del bienestar biopsicosocial?
- Factores protectores y factores de riesgo.
- El bienestar biopsicosocial. Estudios en Chile.
- Factores que influyen en la salud mental.
- ¿Qué es la asertividad?
- Principales síntomas de un desequilibrio en la salud mental.
- ¿Qué se entiende por inteligencia emocional?
- ¿Cómo nos cuidamos en el trabajo?
- Pauta para el manejo del estrés.

Metodología

El curso se realiza en la Plataforma e-learning de Otec Impulsa, donde los participantes acceden a los contenidos, material pedagógico, evaluaciones y biblioteca virtual entre otros.

www.otecimpulsa.cl

[/otecimpulsa](http://www.otecimpulsa.cl)



Módulo 3. Factores de protección y de riesgo que modifican la salud.

- Los Principales factores que influyen en la salud:
 - Físicos.
 - Psicológicos.
 - Sociales.
- Indicadores y cálculo.
- ¿Qué riesgo se puede correr si los indicadores de riesgos están alterados?
- Plan de alimentación.
- Importancia de la hidratación.
- Deshidratación.
- Adicciones a sustancias químicas.

Módulo 4. Autocuidado. Herramientas para una vida activa y saludable.

- Vida activa y saludable.
- Comunicación en el ámbito laboral.
- ¿Cómo hacer tu comunicación más eficaz?
- Consejos para mejorar la comunicación en el trabajo.
- Comunicación con el entorno en el trabajo.
- Claves para mejorar la comunicación familiar.
- Recreación y esparcimiento.
- Naturaleza y salud.
- Vida interpersonal y social como red de apoyo.

Certificación

Los alumnos que cumplen con las exigencias del curso recibirán un certificado de aprobación.

CONSULTA A:

Contacto@otecimpulsa.cl

2 2406 8776