

## **Programa de Capacitación de la Dirección de Educación Continua Manejo del Estrés en el Teletrabajo**

### **FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA DEL PROGRAMA**

La contención emocional es sostener las emociones a través del acompañamiento y ofreciendo vías adecuadas para la expresión de los sentimientos. Las personas se ven sometidas a situaciones inesperadas que provocan una serie de reacciones, muchas veces incomprensibles, que hacen dificultosa la expresión de las sensaciones y percepciones de lo que les ocurre. Si a esto se agrega la contingencia pandémica del COVID19, que trastoca el ritmo de vida e instala condiciones socio-laborales que afectan el entorno familiar, el surgimiento de las condiciones estresantes es un proceso que se naturaliza.

Para contrarrestar esto, el curso desarrolla contenidos y herramientas que facilitan y propenden el bienestar bajo estas condiciones.

### **DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA**

El curso Manejo del Estrés, reúne el análisis de las implicancias del teletrabajo, desde su instalación por la contingencia sanitaria y las condiciones en que se da, logrando con ello, situar cada uno de estos procesos en los participantes, entregando herramientas para su comprensión y manejo de las situaciones conducentes al apareamiento del estrés y enfrentar las que ya están afectando al trabajador.

### **OBJETIVO GENERAL**

Al término del curso los estudiantes serán capaces de familiarizarse con el contexto ante una situación de estrés, con el fin de minimizar el impacto emocional de la contingencia, aplicando herramientas que favorezcan el equilibrio psicológico de las personas, de modo de atenuar los efectos de la crisis.

### **DIRIGIDO A**

A funcionarios y colaboradores de organizaciones que deban realizar teletrabajo en tiempos de crisis.

## CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

Modalidad: Virtual

Duración: 16 horas cronológicas.

## CONTENIDOS DEL PROGRAMA

### Unidad de Aprendizaje 1: Análisis de la Contingencia en el Teletrabajo

#### Objetivos Específicos:

1. Identificar los alcances biopsicosociales de la situación de crisis.
2. Conocer la relación entre Crisis - Cambio y sus procesos.
3. Identificar las reacciones frente a una crisis.

Total de Horas: 4 horas cronológicas.

#### Contenidos:

##### CONTINGENCIA:

- Análisis de la contingencia para controlar la situación.
- Contextualizar el estrés y actuar siempre a tiempo.

##### CRISIS Y CAMBIO:

- La crisis es un síndrome agudo de estrés, caracterizado por la ruptura brusca de la vivencia de continuidad psíquica y por la respuesta activa ante un proceso de cambio.
- Hay una diferencia fundamental entre una crisis y un cambio: la primera la encuentras, el segundo lo buscas; las crisis pueden adoptar la forma de sucesos repentinos

##### REACCIONES AL ESTRÉS: Físicas, Emocionales, Sociales.

- Permitir que las emociones fluyan y no inhibirlas.
- Ansiedad y miedo en las personas.
- La clara experiencia de la vida sin sentido conduce a la desesperación, y, para evitarlo, puede producirse como segunda línea de defensa la provocación o búsqueda de situaciones de cambio, con consecuencias a veces desastrosas.

## Unidad de Aprendizaje 2: Intervención en la Situación de Fractura Emocional en el Teletrabajo

### Objetivos Específicos:

1. Reconocer fortalezas personales.
2. Establecer un sistema estructurado para el teletrabajo.
3. Análisis de las condiciones del teletrabajo.

Total de Horas: 4 horas cronológicas.

### Contenidos:

#### TELETRABAJAR NO ES SOLO QUEDARSE EN CASA

- Consideraciones y condiciones para el teletrabajo.
- Recomendaciones y acciones a seguir.

#### COMUNICACIÓN EFECTIVA

- Ninguna crisis, del tipo que sea, puede solucionarse sin comunicación.
- Comunicaciones en crisis, comunicaciones internas y externas.
- Negación y descontextualización de la realidad; cuando hay crisis algo se rompe
- Aislamiento, desconfianza.

#### APRENDIZAJE TRANSFORMACIONAL

## Unidad de Aprendizaje 3: Por Qué Reaccionamos en Forma Automática ante el Estrés

### Objetivos Específicos:

1. Conocer los fundamentos neurobiológicos, evolutivos y psicológicos de la reacción automática de estrés y del estrés laboral crónico o burnout.
2. Adquirir herramientas cognitivas y físicas para el control del estrés.

Total de Horas: 8 horas cronológicas.

### Contenidos:

#### ESTRÉS: Más allá de la causa, condición desde los efectos

- Irritabilidad y ansiedad son reacciones normales ante situaciones de incertidumbre como la que se está viviendo actualmente en nuestro país.
- Identificación de las fuentes de estrés y desgaste emocional.

#### ACCIONES EFICACES

- Cognitivas, físicas y adecuaciones laborales.
- Avances de las neurociencias: Bases neurobiológicas, evolutivas y psicológicas de la reacción automática de estrés y del estrés crónico.
- Estrés; Distrés y Eustrés. La condición “biopsicomental” del estrés.
- Habilidades de Auto-observación y auto-regulación emocional.

- Síntomas Intrusivos - Síntomas de Evitación - Síntomas de Hiperalerta - Ánimo Negativo - Síntomas Disociativos.
- Situaciones de contingencia e involucramiento personal.
- Cómo percibimos la realidad. Apertura y disponibilidad experiencial.
- Límites corporales en el entorno y las relaciones; Traumatización vicaria.
- Psicología positiva y felicidad: Factores que influyen en el bienestar percibido.
- Dinámicas de contención emocional.

## METODOLOGÍA

Para la implementación de este curso se utilizará el Campus Virtual de la Universidad, plataforma educativa Blackboard Collaborate Ultra. En ella tendrán lugar las clases sincrónicas en la sala virtual; aquí el estudiante puede interactuar en sus clases en vivo con su profesor y sus compañeros a través de audio, video y chat con herramientas como pizarras virtuales, acceso a presentaciones, videos y compartir pantalla con su clase. Las clases quedan grabadas para que el estudiante pueda acceder a ellas las veces que necesite.

Además, esta plataforma amplía la comunicación entre quienes interactúan en el curso ya que permite enviar y recibir mensajes directos o grupales con aviso a sus respectivos correos. Por otra parte, el Campus Virtual de la Universidad Mayor pone a disposición sus foros académicos interactivos entre los estudiantes y el profesor, a fin de resolver dudas y enriquecer aún más su aprendizaje.

Los estudiantes pueden ingresar al Campus Virtual desde su celular, tablet o computador y acceder a todas las actividades a disposición de su aprendizaje.

Las actividades consideran ejercicios prácticos, casos y simulaciones con el propósito de que los participantes se transformen en protagonistas de su propio proceso de aprendizaje, incorporando conocimientos, habilidades y destrezas transferibles a su quehacer.

**Observación:** Para que el objetivo de esta capacitación se cumpla, los estudiantes serán monitoreados a través de la plataforma, con un seguimiento de su permanencia y participación. Para ello, se requiere contar con una nómina que incluya todos sus datos personales.

## EVALUACIÓN

El criterio de evaluación será la evidencia que los participantes logren demostrar en cuanto a la adquisición de las capacidades planteadas en los objetivos específicos.

La evaluación se realizará mediante los siguientes instrumentos:

- Prueba escrita (20%): evidencias de adecuado manejo conceptual.
- Evaluación práctica (80%): evidencias de aplicación práctica de técnicas.

Los resultados de la evaluación se calificarán usando la tradicional escala de notas del 1 al 7.

Para la aprobación del curso se consideran dos criterios: nota final igual o superior a 4,0 y 75% de asistencia.

### MATERIAL DE APOYO ACADÉMICO

Al inicio del curso el estudiante dispondrá de:

- Acceso a la plataforma virtual.
- Material de apoyo didáctico, tales como las presentaciones en ppt. y documentos Word.
- Clases grabadas para que el estudiante pueda acceder a ellas las veces que necesite.

### EQUIPO ACADÉMICO

Todos nuestros profesores y relatores cuentan tanto con los estudios como con la experiencia académica necesaria para entregar el mejor servicio académico de acuerdo con nuestros estándares universitarios certificados internacionalmente.

En todos los programas de capacitación participa activamente, el Coordinador Académico quien asegura la correcta ejecución de los programas de acuerdo a las necesidades de capacitación.

### CERTIFICACIÓN

Al finalizar el programa de capacitación, cada estudiante que cumpla con el porcentaje mínimo de asistencia y criterios de aprobación, recibirá un **Certificado**, detallando la especialidad del curso o programa, nivel cumplido y número de horas cursadas.