

# Estrategias de Autocuidado y Vida Saludable en el Trabajo

Código Sence: 1238033713

**MODALIDAD**  
E-Learning



Visita Nuestra Web  
[www.EducARAcademy.cl](http://www.EducARAcademy.cl)



# Módulo 1

Estilos de vida saludable y beneficios del autocuidado. Contenidos: ¿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?. Actividades. Glosario. Resumen. Evaluación parcial.

## Objetivos

Identificar los estilos de vida saludable y beneficios del autocuidado y su impacto en el desempeño laboral.





# Módulo 2

Salud mental como estado de bienestar biopsicosocial. Contenidos: ¿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. Actividades. Glosario. Resumen. Evaluación parcial.

## Objetivos

Reconocer los factores que influyen en la salud mental de acuerdo a parámetros biopsicosociales.





# Módulo 3

Factores de protección y de riesgo que modifican la salud. Contenidos: 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. Actividades. Glosario. Resumen. Evaluación parcial.

## Objetivos

Analizar los factores de protección y riesgo que influyen en la salud de acuerdo a indicadores establecidos.





# Módulo 4

Autocuidado. Herramientas para una vida activa y saludable. Contenidos: 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.

## Objetivos

Aplicar herramientas de autocuidado y mecanismos de comunicación efectiva de acuerdo a medidas de prevención establecidas.





# Nuestros Contactos

## Dirección

Avenida Manquehue Sur, 520, Oficina 205  
Las Condes, Santiago

## Email

contacto@educaracademy.cl

## Teléfono Oficina

+56 26469 3263

## Whatsapp

+569 8845 2205



Más  
Información



Visita Nuestra Web  
[www.EducarAcademy.cl](http://www.EducarAcademy.cl)