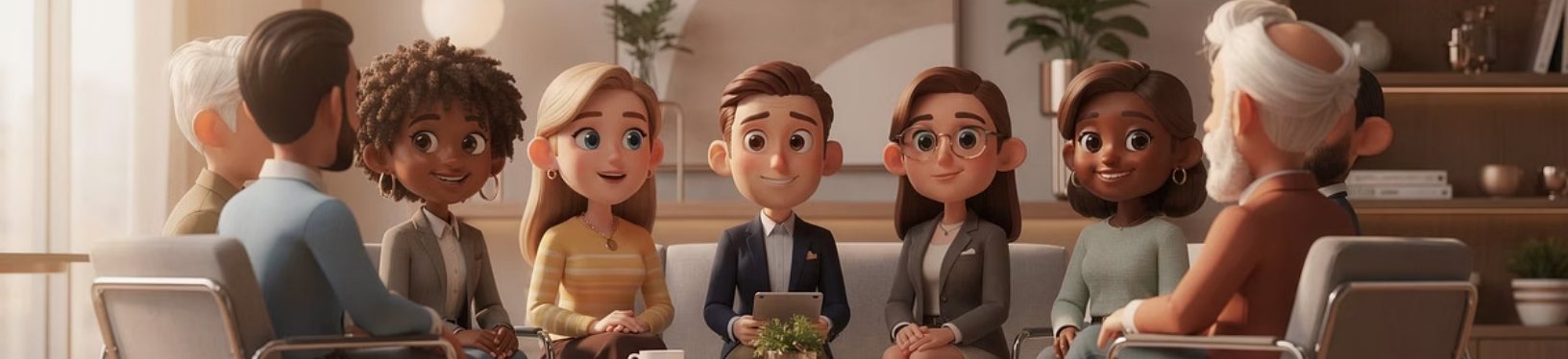




Gestión del Estrés Laboral y Autocuidado Emocional

Un programa práctico y humano diseñado para que vos y tu equipo puedan reconocer, manejar y prevenir el estrés laboral desde adentro hacia afuera. Porque el bienestar no es un beneficio extra, es la base de todo buen trabajo.

INSCRIPCIONES ABIERTAS

CUPOS LIMITADOS

PRECIO ACCESIBLE

¿Qué vas a lograr con este curso?

Nuestro objetivo es claro y concreto: brindarte herramientas reales para transformar la manera en que vivís el trabajo. Más claridad, más equilibrio, más bienestar colectivo.

Objetivo General

Brindar herramientas prácticas para reconocer, manejar y prevenir el estrés laboral, fortaleciendo el autocuidado emocional como estrategia de bienestar personal y colectivo.

¿Para quién es?

Para profesionales, líderes de equipo y responsables de personas que quieran construir entornos de trabajo más saludables y humanos.

¿Qué te llevás?

Técnicas aplicables desde el primer día, checklists personales, ejemplos reales y estrategias para implementar en tu organización.

"El estrés no es el enemigo — es una señal de que necesitamos ajustar algo."

Módulo 1:

Comprender el Estrés Laboral

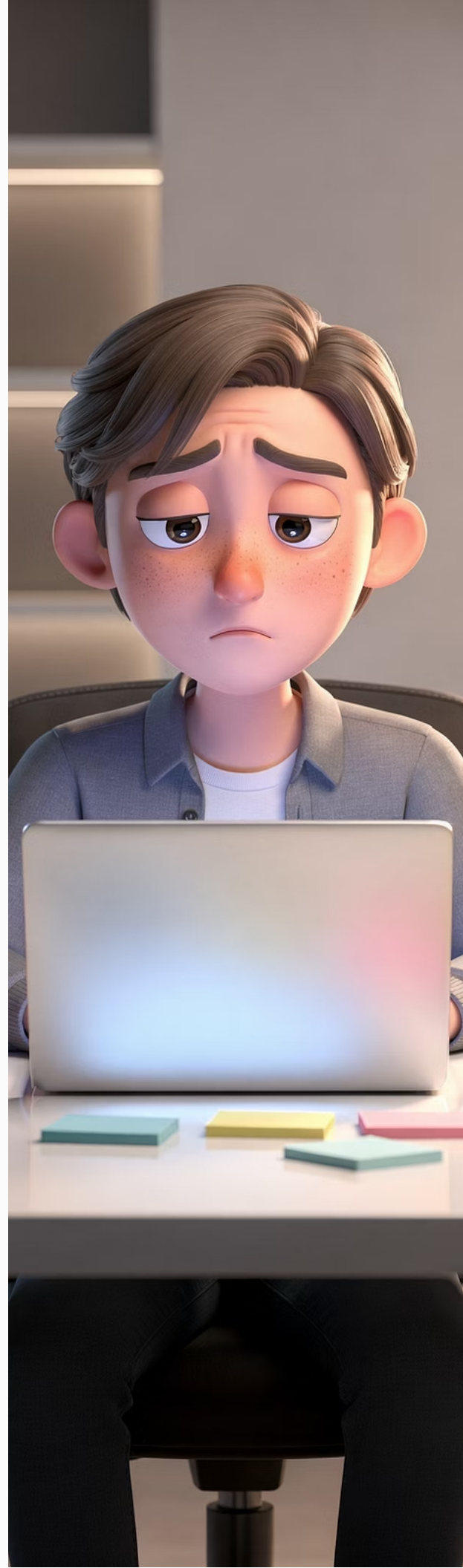
El primer paso para gestionar el estrés es entenderlo. En este módulo exploramos qué es, por qué aparece y qué consecuencias tiene cuando no lo atendemos a tiempo.

¿Qué es el estrés?

- Respuesta natural del cuerpo y la mente ante la presión
- Estrés agudo vs. estrés crónico
- Causas frecuentes: sobrecarga, falta de control, conflictos, presión por resultados

¿Qué impacto genera?

- **En la persona:** ansiedad, fatiga, irritabilidad, problemas de salud
- **En la organización:** baja productividad, rotación elevada, clima laboral deteriorado



Módulo 2: Detección Temprana y Señales de Alerta

Aprender a leer las señales a tiempo es una habilidad que cambia todo. Este módulo te enseña a identificar los indicadores antes de que escalen.



Señales físicas

Dolores de cabeza recurrentes, tensión muscular, insomnio y fatiga que no cede con el descanso.



Señales emocionales

Irritabilidad frecuente, tristeza sostenida, apatía y sensación de desconexión del trabajo.



Señales conductuales

Procrastinación, conflictos interpersonales, ausencias o cambios notorios en la calidad del trabajo.



Herramienta incluida: Checklist personal de señales de estrés — para identificar tus propios patrones y actuar antes de que el desgaste avance.

Módulo 3: Estrategias de Manejo del Estrés

Este es el corazón práctico del curso. Vas a incorporar técnicas reales que podés aplicar en tu día a día laboral y en tu vida personal, desde ahora mismo.

1

Técnicas individuales

- Respiración consciente y mindfulness
- Organización del tiempo y priorización de tareas
- Micro-pausas y desconexión digital intencional

2

Hábitos de autocuidado emocional

- Sueño reparador como prioridad
- Alimentación equilibrada
- Actividad física regular

3

Ejemplo práctico

Cómo aplicar una pausa de 5 minutos para regular la tensión en medio de la jornada laboral, paso a paso.

"El autocuidado no es un lujo — es una estrategia de productividad."

Módulo 4: Cultura Organizacional y Liderazgo en el Autocuidado

El bienestar no depende solo de las personas: también de cómo se lidera y qué valores sostiene la organización. En este módulo trabajamos el cambio colectivo.

El rol del líder

- Promover espacios de confianza y escucha activa
- Dar feedback constructivo y reconocimiento genuino
- Modelar el autocuidado desde el propio comportamiento

Acciones organizacionales

- Políticas de desconexión digital
- Programas de bienestar y flexibilidad laboral
- Espacios formales de escucha



Dato que inspira

Empresas que implementaron **pausas activas** de manera sistemática redujeron el estrés percibido por sus equipos en un **30%**.

Un pequeño cambio cultural puede tener un impacto enorme en las personas.



Feedback constructivo

Comunicación que impulsa sin presionar



Reconocimiento genuino

Valorar el esfuerzo y los logros del equipo



Espacios de escucha

Crear momentos para que las personas puedan expresarse



¡Sumate al curso, los cupos son limitados!

Este es tu momento para invertir en lo más importante: tu bienestar y el de tu equipo. El curso está diseñado para que cada módulo sea aplicable desde el primer día, con un acompañamiento cercano y un precio pensado para que el acceso no sea una barrera.



4 Módulos completos

Un recorrido progresivo del estrés individual al cambio organizacional



Herramientas prácticas

Checklists, técnicas y ejemplos reales listos para usar



Precio accesible

Una inversión real en bienestar, con cupos limitados para garantizar calidad

"Detectar el estrés a tiempo nos permite prevenir el desgaste. Dar el primer paso hoy es ya un acto de autocuidado."