



Ansiedad Laboral: Prevención y Bienestar en el Trabajo

CURSO · EQUIDAD RECURSOS

Un programa diseñado para quienes creen que el bienestar no es un beneficio opcional, sino el cimiento de los equipos que perduran. Formación cálida, práctica y transformadora para profesionales y líderes comprometidos con ambientes saludables.

¿Qué vas a lograr con este curso?

Cinco objetivos concretos que guían cada módulo del programa, pensados para que puedas aplicarlos desde el primer día.

1

Comprender la ansiedad laboral

Entender qué es y cómo se diferencia del estrés cotidiano.

2

Identificar señales de alerta

Reconocer causas frecuentes en personas y equipos antes de que escalen.

3

Conocer casos reales

Aprender de empresas que enfrentaron altos niveles de ansiedad y cómo los abordaron.

4

Incorporar herramientas prácticas

Estrategias de prevención y afrontamiento aplicables desde el día uno.

5

Reflexionar sobre tu rol

Tu impacto personal y organizacional en la construcción de ambientes saludables.

MÓDULO 1

Introducción a la Ansiedad Laboral

La ansiedad no es simplemente sentirse estresado. Es una respuesta sostenida que afecta el cuerpo, las emociones y la mente. En contextos de alta presión, teletrabajo y culturas de hiperexigencia, los casos se han multiplicado de forma alarmante.

Síntomas físicos

Palpitaciones, insomnio, tensión muscular.

Síntomas emocionales

Preocupación constante, irritabilidad, sensación de alerta permanente.

Impacto organizacional

Baja productividad, errores frecuentes y mayor rotación de personal.

Caso real

En 2021, empleados de **Goldman Sachs** denunciaron jornadas de más de 95 horas semanales que derivaron en ansiedad severa y agotamiento extremo, encendiendo una discusión global sobre los límites del trabajo.



MÓDULO 2

Causas y Señales de la Ansiedad Laboral

Reconocer el origen del problema es el primer paso para abordarlo. Este módulo te enseña a leer las señales antes de que se conviertan en crisis.

Causas frecuentes

- **Sobrecarga de trabajo** sin recursos ni tiempo suficiente.
- **Liderazgos tóxicos** o con escasa empatía hacia el equipo.
- **Falta de control** sobre las propias tareas y decisiones.
- **Inseguridad laboral** y miedo constante a perder el empleo.


Señales de alerta

 **Insomnio**

 **Irritabilidad**

 **Miedo a equivocarse**

 **"Siempre corriendo"**

 **Ejemplo cotidiano:** Un colaborador que siente ansiedad cada vez que recibe un correo de su jefe, incluso fuera de horario laboral.

Caso real: En Silicon Valley, la presión constante por innovar generó niveles críticos de ansiedad en empleados de las principales empresas tecnológicas del mundo.

MÓDULO 3

Prevención Organizacional y Personal



Prevención organizacional

- Políticas de bienestar y salud mental.
- Límites claros de horarios y desconexión digital.
- Liderazgo positivo y comunicación abierta.




Prevención personal

- Técnicas de respiración y mindfulness.
- Organización del tiempo y pausas activas.
- Establecer límites claros con el trabajo.



Caso de éxito: Google

Sus programas de **psychological safety** redujeron significativamente los niveles de ansiedad en equipos, impulsando también la creatividad y el rendimiento.

 **Empresas argentinas** han incorporado talleres de bienestar emocional y pausas activas dentro de la jornada laboral con resultados muy positivos en el clima organizacional.

MÓDULO 4

Afrontamiento y Recursos Disponibles

Tanto si sos colaborador como si ejercés un rol de liderazgo, hay acciones concretas que podés tomar hoy mismo.

Si sos colaborador

- Reconocer síntomas y pedir ayuda sin culpa.
- Buscar apoyo en RRHH o programas de salud disponibles.
- Ajustar rutinas laborales y personales para recuperar equilibrio.

Si sos líder

- Detectar señales de ansiedad en tu equipo a tiempo.
- Promover espacios de diálogo auténtico y apoyo mutuo.
- Fomentar una cultura de respeto, equilibrio y confianza.

Caso de éxito: Banco Santander

Implementó programas de acompañamiento psicológico y mediación interna que mejoraron notablemente el bienestar de sus equipos.

Herramienta práctica: Check-in emocional

Incorporar breves check-ins emocionales al inicio de las reuniones para detectar ansiedad y habilitar conversaciones genuinas en el equipo.

¡Inscríbete ahora y transformá tu entorno laboral!

"Un ambiente de trabajo saludable no se construye solo: se aprende, se practica y se elige todos los días."

4

Módulos completos

Contenido progresivo y aplicable.

100%

Práctico y real

Casos concretos de empresas reales.



Cupos limitados

Precio accesible por tiempo limitado.

Este curso es para vos si trabajás en recursos humanos, liderás equipos o simplemente querés contribuir a un entorno laboral más humano y sostenible. Los cupos son **limitados** y el precio de lanzamiento es **accesible** por tiempo limitado. **¡No esperes más para dar el primer paso!**