

Diseño Instruccional

Técnicas de Autocontrol Emocional y Manejo del Estrés

Plan formativo · Formato SENCE

Nombre del curso	Técnicas de Autocontrol Emocional y Manejo del Estrés
Modalidad	E-learning asincrónico, sin facilitador, Nivel 2
Duración total	24 horas pedagógicas
N° de módulos	3
Dirigido a	Encargados del área de bienestar del Departamento de Recursos Humanos que, por su perfil de cargo, tienen la tarea de entregar herramientas preventivas asociadas a las técnicas de autocuidado emocional.
Requisitos de ingreso	Manejo básico de computador y navegación en internet para cursar la modalidad e-learning asincrónica. Deseable experiencia laboral en gestión de personas o bienestar organizacional. No requiere conocimientos previos en inteligencia emocional ni manejo del estrés.

Competencia a desarrollar

Aplicar técnicas de autocontrol emocional y manejo del estrés de acuerdo a protocolos establecidos en el contexto laboral.

Aprendizajes esperados, contenidos y horas

N°	Aprendizaje esperado	Contenidos	Horas
1	Inteligencia emocional aplicada a la comunicación y las relaciones interpersonales en el trabajo AE1: Reconocer los componentes de la inteligencia emocional según el modelo de Daniel Goleman en situaciones de comunicación y relación interpersonal en el trabajo.	<ul style="list-style-type: none">• Concepto de inteligencia emocional y su relevancia laboral• Modelo de inteligencia emocional de Daniel Goleman• Componentes: autoconciencia, empatía, autocontrol y habilidades sociales• Naturaleza y función de las emociones• Respuesta fisiológica del cuerpo ante el miedo• Herramientas para el control de las emociones• Test de autodiagnóstico emocional	8
2	Influencia del estrés en las emociones y en las relaciones interpersonales AE2: Identificar los factores de riesgo del estrés laboral y su impacto en las emociones y relaciones interpersonales según los signos físicos y emocionales.	<ul style="list-style-type: none">• Concepto de estrés y reconocimiento de sus señales• Reacciones físicas y emocionales frente al estrés• Trabajo bajo presión y estrés crónico• Influencia del estrés en la comunicación y las relaciones interpersonales• Frustración, sentimientos de inferioridad y clima laboral• Factores de riesgo del estrés laboral: malas relaciones, exceso de cambios, condiciones ambientales, sobrecarga y ambigüedad de rol• Asertividad y responsabilidad como factores protectores	8

N°	Aprendizaje esperado	Contenidos	Horas
3	<p>Claves de la inteligencia emocional para el clima laboral: comunicación, asertividad, empatía y actitud positiva</p> <p>AE3: Aplicar técnicas de inteligencia emocional para el clima laboral de los equipos de trabajo, conforme a buenas prácticas organizacionales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inteligencia emocional aplicada al trabajo • Competencias personales: autoconocimiento y automotivación • Empatía, gestión social y autocontrol • La escucha activa: concepto y consejos para su práctica • La asertividad y su relación con la inteligencia emocional • Empatía y sus beneficios en el trabajo: simpatía versus empatía • Cultivo de una actitud positiva ante situaciones adversas 	8
Total horas pedagógicas			24