



## **CURSO BOTIQUÍN DE SALUD MENTAL: TU KIT ESENCIAL DE AUTOCUIDADO DIARIO**

Modalidad: E-learning

| Duración: 2 horas

| Código: 661048



## Descripción del curso

Este curso práctico y accesible que te entregará herramientas concretas para fortalecer tu bienestar mental en el entorno laboral. Aprenderás a identificar señales de estrés y ansiedad, aplicar técnicas de relajación y autocuidado emocional, mejorar tu calidad de sueño, activar tu energía diaria, y enfrentar

de forma saludable episodios de tensión o violencia en el trabajo. Este curso previene el desgaste emocional, la fatiga crónica y la sobrecarga laboral, promoviendo hábitos de autocuidado sostenibles y el acceso oportuno a redes de apoyo y ayuda profesional.

## Objetivo de desempeño

Aplicar técnicas de autocuidado emocional y estrategias de regulación psíquica para enfrentar situaciones de estrés, ansiedad o violencia laboral, fortaleciendo el bienestar mental en el entorno de trabajo.

## Objetivos de aprendizaje

- Comprender qué es el estrés y la ansiedad, reconociendo sus principales manifestaciones físicas, emocionales y conductuales.
- Aplicar autoevaluaciones rápidas para identificar niveles personales de estrés y ansiedad.
- Practicar técnicas de relajación como respiración consciente, relajación muscular progresiva, grounding y mindfulness, para gestionar estados de ansiedad de forma autónoma.
- Implementar prácticas de higiene del sueño y técnicas de relajación previas a dormir para mejorar la calidad y continuidad del descanso.
- Desarrollar rutinas breves de activación física y emocional que favorezcan un inicio de jornada positivo y energizado.

- Aplicar primeros auxilios emocionales para el autocuidado inmediato tras situaciones de violencia laboral.
- Utilizar estrategias de planificación, manejo del tiempo y pausas activas para reducir la carga de estrés durante la jornada laboral.
- Emplear ejercicios de concentración y manejo de la fatiga mental en el trabajo diario.
- Construir y mantener redes de soporte emocional internas y externas.
- Conocer los recursos de apoyo disponibles en la organización.

## Participantes requeridos

Mínimo 16 y máximo 30 participantes.

## Tipo de evaluación

Evaluación teórica.

## Público objetivo

Trabajadores, supervisores, jefaturas, comités paritarios, monitores y expertos en prevención, sindicatos y gerentes.

## Contenidos

### Módulo 1: Introducción al Botiquín de Salud Mental

- ¿Qué es el Botiquín de Salud Mental?
- ¿Por qué es importante cuidar tu salud mental en el trabajo?
- ¿Cómo aplicar las técnicas referidas en este curso?

### Módulo 2: Comprendiendo el estrés y la ansiedad

- ¿Qué es el estrés?
- Señales físicas, emocionales y conductuales del estrés
- ¿Qué es la ansiedad y cómo reconocerla?
- Autoevaluación rápida del nivel de estrés y ansiedad

### Módulo 3: Técnicas de Regulación Emocional

- Respiración consciente
- Técnica de relajación muscular progresiva
- Ejercicio rápido de grounding (aterrizaje emocional)
- Meditación breve guiada (mindfulness)

### Módulo 4: Estrategias para Mejorar la Calidad del Sueño

- Higiene del sueño: consejos para dormir mejor
- Técnicas de imaginación para facilitar el sueño
- Qué hacer si despiertas ansioso/a en la noche

### Módulo 5: Activación Energética al Despertar

- Rutina matutina breve y efectiva
- Ejercicios físicos cortos para despertar el cuerpo
- Técnicas de activación mental y emocional positiva (gratitud, afirmaciones positivas)

### Módulo 6: Manejo Emocional tras Episodios de Violencia Laboral

- Estrategias de autocuidado emocional inmediato
- Técnicas para reducir rápidamente la activación emocional negativa
- Cómo pedir apoyo adecuadamente

### Módulo 7: Técnicas Prácticas para la Gestión Diaria del Estrés

- Planificación y manejo del tiempo para reducir estrés laboral
- Técnicas rápidas para descomprimir durante la jornada laboral (pausas activas)
- Ejercicios prácticos para mejorar la concentración y reducir la fatiga mental

### Módulo 8: Creando Redes de Apoyo

- Cómo formar tu propia red de soporte emocional
- Recursos disponibles dentro y fuera de la organización
- Cuándo y cómo pedir ayuda profesional

### Módulo 9: Contactos de emergencia y servicios profesionales

- Emergencias generales
- Salud mental y contención psicológica
- Soporte a víctimas de violencia

