

Manejo del Estrés

Técnicas para el manejo del estrés en el entorno laboral

Manejo de crisis, regulación emocional, autogestión y primeros auxilios psicológicos. Cincuenta horas para equipos que llevan tiempo bajo presión sostenida.



Código SENCE **1238055297**



50 horas cronológicas



E-learning asincrónico

[Ver ficha oficial en SENCE →](#)

OBJETIVO DEL CURSO

Aplicar técnicas para el manejo del estrés en el entorno laboral, fortaleciendo la autorregulación emocional y la respuesta ante situaciones de crisis.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- ✓ **Reconocer las señales a tiempo:** físicas, cognitivas y emocionales del estrés antes del agotamiento.
- ✓ **Desactivar un desacuerdo:** antes de que se convierta en conflicto abierto.
- ✓ **Manejar la incertidumbre:** con foco en lo que sí es controlable.
- ✓ **Aplicar técnicas de contención:** respiración, foco y contención emocional en un momento crítico.
- ✓ **Sostener hábitos de organización:** y límites que hagan durable la carga de trabajo.

[Cotizar Capacitación por E-mail](#)

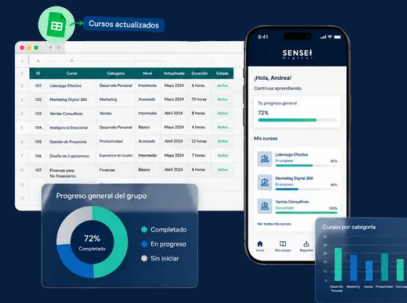
[Consultar por Whatsapp](#)



PLATAFORMA

Una plataforma pensada para avanzar con claridad

Contenido organizado por módulos, evaluaciones y recursos.



PROGRAMA DEL CURSO

Temario por módulos

01

Respuesta ante situaciones de crisis

Qué ocurre en el organismo durante una crisis, primeros auxilios psicológicos y estrategias de actuación inmediata.

02

Identificación y comprensión de las emociones

Diferencia entre emoción y sentimiento, miedo, ansiedad, culpa y frustración en el trabajo.

03

Diagnóstico y control del estrés

Estrés que activa y estrés que daña, fuentes habituales en el puesto de trabajo y técnicas para reducir la tensión.

04

Gestión de conflictos en el equipo

El conflicto interpersonal como origen y consecuencia del estrés, estilos de negociación y mediación.

05

Autogestión y fortalezas personales

Psicología positiva aplicada al trabajo diario y plan personal de autocuidado sostenible.

[Ver información completa del curso →](#)

FRANQUICIA TRIBUTARIA SENCE

La franquicia tributaria del Servicio Nacional de Capacitación y Empleo consiste en la posibilidad de descontar de la declaración de impuesto a la renta anual de las empresas los gastos incurridos en acciones de capacitación autorizadas por el SENCE.

[Ver información completa sobre la franquicia Sence →](#)

METODOLOGÍA

E-Learning

24/7

AULA VIRTUAL MOODLE,
COMPATIBLE CON
TURNOS

- **Cada módulo incluye una práctica breve.** Para hacer ese mismo día, no solo material para leer.
- **Autoevaluaciones de nivel de carga,** que permiten seguir la propia evolución durante el curso.
- **Contenido tratado con cuidado.** Entrega herramientas de autogestión y criterios de derivación.
- **Tutor académico asignado,** con nombre y correo, durante todo el programa.

Lo que recibe la empresa

RUT	Participante	ID Acción	Estado	Total Días
00000000-0	Maria González	1001	Asistió	15
00000000-0	Juan Pérez	1002	Asistió	15
00000000-0	Carla Ramírez	1003	Ausente	12
00000000-0	Luis Fernández	1004	Asistió	15
00000000-0	Daniela Silva	1005	Ausente	10

- 01 Registro de asistencias y conexiones.** Seguimiento participante por participante.
- 02 Acompañamiento administrativo.** Apoyo en la documentación de inscripción y cierre, sin costo adicional.
- 03 Reportes de avance.** Seguimiento de participantes durante la capacitación.
- 04 Acta de notas.** Informe final con calificaciones desglosadas.
- 05 Certificado de aprobación.** Certificados digitales y físicos con código de verificación.
- 06 Factura y comprobantes de respaldo.** Documentación para la liquidación ante SENCE o su OTIC.

¿Evaluamos este curso para su empresa?

Solicite una cotización y revisemos participantes, datos del curso y gestión de la capacitación.

