



# Curso: Manejo de la Ansiedad para Fortalecer la Higiene Mental

Propuesta técnica y económica inicial.



**SOCADÉH**  
SERVICIOS DE CAPACITACIÓN Y DESARROLLO HUMANO

# Propósito del Taller

Debido a la situación de cuarentena, que nos obliga a mantenernos en casa, necesitamos poder no solo prevenir el contagio desde una higiene física (lavado de manos, uso de gel líquido), también debemos tener una higiene mental que nos permita manejar nuestra propia ansiedad y a la vez poder mantener una convivencia sana en el encierro. ESTE CURSO ENTREGA HERRAMIENTAS QUE PERMITEN MANEJAR ESTAS TEMÁTICAS Y A LA VEZ MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE SUS COLABORADORES Y COLABORADORAS.

El taller *“Manejo de la Ansiedad para fortalecer la higiene mental”*, tiene como propósito generar espacios de aprendizajes que movilicen al desarrollo de habilidades en las y los colaboradores, para el adecuado manejo de la tensión y estrés generado a diario por el contexto de pandemia.

Toda persona se verá expuesta a experimentar altos niveles de ansiedad desatando al paso del tiempo, tensión, irritabilidad, desgaste, cansancio mental, impactando su rendimiento y salud mental. A fin responder efectivamente a tal situación, el presente taller se diseña desde el paradigma Cognitivo Conductual, el cual comprende el malestar de la tensión, como consecuencia de las interpretaciones y sentidos que brinda el sujeto a sus experiencias, desde sus creencias personales.

Nuestro sistema de consultoría y formación se basa en la ludificación y el constructivismo. Utilizamos actividades dinámicas junto con mecanismos comunicacionales de apoyo que permitan crear un contexto participativo y motivante en nuestros procesos.

Queremos ser un aliado estratégico para su organización apoyando su crecimiento a través del fortalecimiento de las habilidades de sus colaboradores y colaboradoras.

# Contenidos Iniciales

## Diseño instruccional

### Objetivo general

Entregar criterios que permitan tomar consciencia sobre la sintomatología de la tensión y el estrés, reconociendo que la origina, a fin de movilizar actitudes que faciliten ejercer control sobre la tensión, desarrollando habilidades para su efectivo manejo.

Módulo N°	Objetivos específicos:	Horas teóricas:	Horas prácticas:
1. Educando nuestro sistema de emociones frente a la tensión emocional y el estrés provocado por la pandemia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprender la importancia de educar nuestro sistema de emociones a fin de movilizar actitudes de afrontamiento adaptativa ante la tensión y el estrés.</li> <li>Reconocer los tipos de emociones desadaptativas.</li> <li>Aprender y poner en práctica estrategias para manejar el nerviosismo, el enojo, la rabia, la intolerancia a la frustración.</li> </ul>	1	1
2. Aprender a vivir con ansiedad, técnicas de relajación y respiración	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar actitudes que propicien manejar la ansiedad.</li> <li>Conocer y aplicar técnicas de relajación y meditación que produzcan estabilidad ante la ansiedad.</li> </ul>	1	1
3. Recursos psicológicos para la gestión emocional en situaciones de estrés: Paciencia, autorregulación de los impulsos y tolerancia a la frustración	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquirir guías que permitan desarrollar los recursos psicológicos necesarios para el manejo de la tensión y el estrés</li> <li>Fortalecer el ejercicio de la paciencia, la autorregulación de los impulsos y la tolerancia a la frustración.</li> </ul>	1	1
4. Estilo de vida saludable y los beneficios para el manejo del estrés y la ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexionar sobre la importancia de aumentar la capacidad de autocuidado para generar bienestar físico y emocional.</li> </ul>	1	1

Total de horas:

08 horas

## Módulos

1.-Educando nuestro sistema de emociones ante la tensión emocional y el estrés

## Contenidos

- Nuestro sistema de emociones, la importancia de educarlas para un efectivo manejo de la ansiedad y el estrés.
- Las creencias personales son la base de la manifestación de emociones.
- Tipos de emociones: Angustia, tristeza, ansiedad, ira, temor y alegría.
- Sintomatología del estrés y definición de estresores; individual, contextual y organizacional.
- Sistema de valoración ante los hechos; dar a cada cosa el grado de valor que corresponde.
- Hábitos de pensamientos positivos para el manejo de la tensión.

2.- Aprender a vivir con ansiedad, técnicas de relajación y respiración

- La ansiedad: patológica o normal.
- La ansiedad como proceso fisiológico necesario.
- Abandonar esquemas de pensamientos disfuncionales que conducen a la manifestación ansiosa desadaptativa.
- Técnicas de respiración a nivel diafragma para el manejo de la ansiedad
- Técnicas de relajación para disfrutar estados de calma y autocontrol ante lo estresante.
- Aprender a estar ansiosos es tolerar la frustración.
- Uso de las técnicas de imaginería para la conexión cuerpo, emoción y pensamientos.

3.- Recursos psicológicos para la gestión emocional en situaciones de estrés: paciencia, autorregulación de los impulsos y tolerancia a la frustración

- Recursos psicológicos fundamentales para el manejo de la tensión y la ansiedad.
- Cómo fortalecer la virtud de la paciencia.
- De la paciencia proviene la tolerancia a la frustración.
- Que es el impulso emocional.
- Cómo autorregular el impulso emocional en situaciones críticas con los clientes.

4.- Estilo de vida saludable y los beneficios para el manejo del estrés y la ansiedad

- Hábitos para un estilo de vida saludable: la alimentación y rutinas de autocuidado como gestores de calidad de vida.
- La alimentación influye en la activación de los niveles de ansiedad.
- La práctica constante del ejercicio físico en la estimulación de neurotransmisores.
- La importancia del sueño y el descanso.

## Técnicas de evaluación:

Se establecerán dos instancias de evaluación; la primera será al término del taller, aplicando una prueba de conocimiento que evaluará la construcción de los aprendizajes técnicos.

En la segunda instancia se gestionará un seguimiento el que se desarrollará de la siguiente manera: Pasado un tiempo se visitará el puesto de trabajo, se levantarán los alcances obtenidos y se identificarán posibles dificultades o debilidades que demanden guías prácticas para una mejora continua.

## Metodología:

La metodología se basa en el desarrollo de un taller interactivo e inductivo, dividido en módulos teóricos y prácticos, cada uno de ellos requiere una activa participación de los colaboradores y colaboradoras mediante ejercicios y aplicaciones prácticas, simulaciones y análisis de casos.

Se utilizarán las siguientes técnicas metodológicas:

- Análisis y discusión de casos.
- Demostraciones prácticas de los participantes.

Respecto a los ejercicios que se realizarán estos serán:

1. De integración del equipo. Técnicas al comienzo o término de un módulo.
2. De desarrollo de Habilidades. Técnicas de role-playing.
3. Individuales. Son ejercicios escritos, para analizar problemas, hacer autodiagnóstico o diseñar planes de acción personal.
4. Grupales. Se consideran actividades de análisis y lúdicas, para diagnosticar, intercambiar criterios o planificar acciones en conjunto.

## INCLUYE:

- 08 o 16 horas de formación,
- 1 Relator.
- Formato sincrónico o presencial.
- 1 Director de proyecto a cargo de metodología y proceso.
- Evaluación del programa.
- Informe final con resultados de aprendizaje y satisfacción.