



Curso: **AUTOCONTROL**

Propuesta técnica y económica inicial.



SOCADÉH
SERVICIOS DE CAPACITACIÓN Y DESARROLLO HUMANO

Propósito del curso

El propósito de este curso es poder desarrollar la capacidad **de mantener el control** de uno mismo y la calma en situaciones estresantes que provocan fuertes emociones ante situación hostiles, implicando resistir de manera positiva las condiciones constantes de estrés.

El poder tomar consciencia de la facilidad con que las emociones se descontrolan, como consecuencia del estrés habitual que se vive en el puesto de trabajo, generados por características como la prisa, la urgencia y los errores entre otros. Lograra que se puede tomar control de las emociones y de construir la capacidad de expresarlas de modo adecuado, adaptándola a cada situación concreta.

Por lo tanto el desarrollo de esta competencia laboral Autocontrol, es fundamental para que cada colaborador o colaboradora de los equipos de trabajo puede evitar su desgaste emocional, prevenir enfermedades mentales como potenciar su higiene mental.

Etapas del curso.

Etapa n°1 Diagnóstico: En esta etapa se aplicara el test de Maslach que tiene como propósito identificar las personas que están presentado un desgaste a nivel, emocional, cognitivo, conductual y relacional en el desempeño de sus funciones. El objetivo es poder identificar a los miembros del equipo que están mas afectados para centrar la ayuda a los mas vulnerables.

Los colaboradores y colaboradoras que presentes frecuencias mas altas de síntomas de desgaste a parte de participar en el taller se les ofrecerá una contención y esclarecimiento psicológico a través del dispositivo de atención de primeros auxilios psicológicos .

Etapa n°2 Curso de Autocontrol; En este curso se pretende enseñar a los y las participantes técnicas que les permitan control sobre sus emociones permitiendo a la vez prevenir el desgaste emocional y físico en el desempeño de sus labores. Este taller tiene una duración de 16 hrs, el cual se dividirá en 08 capsulas de 02 horas.

Etapa n°3 Seguimiento; En esta etapa se realizara una re-aplicación del test de Maslach con el propósito de medir el impacto del proceso de capacitación comparando el antes y el después, viendo si bajaron los niveles de desgaste a través de las técnicas aprendidas en el taller. Esta etapa se realizará después de un tiempo de latencia un mes aproximadamente



Guion Metodológico

Curso de Autocontrol.



SOCADÉH

SERVICIOS DE CAPACITACIÓN Y DESARROLLO HUMANO

Contenidos Iniciales

Diseño instruccional

Objetivo general Mantener el control de uno mismo y la calma en situaciones estresantes a través del desarrollo de la competencia laboral Autocontrol.

Módulo N°	Objetivos específicos:	Horas teóricas:	Horas prácticas :
1. Impulsividad frente a la reflexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> Adaptar nuestro nivel de reacción a la situación concreta. 	2	2
2. Estrategias básicas	<ul style="list-style-type: none"> Controlar nuestras emociones actuando adecuadamente bajo presión emocional. 	2	2
3. Técnicas para el afrontamiento del estrés	<ul style="list-style-type: none"> Adquirir guías que permitan desarrollar los recursos psicológicos necesarios para el manejo de la tensión y el estrés 	2	2
4. Técnicas para el control del Burnout	<ul style="list-style-type: none"> Reflexionar sobre la importancia de aumentar la capacidad de autocuidado para generar bienestar físico y emocional. 	2	2

Total de horas:

16 horas

Las 16 horas se repartirán en talleres de 02 horas

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:

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

CONTAMOS CON FINANCIAMIENTO