



## GUÍA DEL PARTICIPANTE

### CURSO: Gestión Preventiva del Estrés Laboral

---

Bienvenido/a al curso “**Gestión Preventiva del Estrés Laboral**”, un programa diseñado para fortalecer tu bienestar y rendimiento en entornos de trabajo mediados por tecnología. A lo largo de este curso aprenderás a reconocer, comprender y aplicar estrategias personales y organizacionales para gestionar de manera preventiva el estrés laboral, con un enfoque práctico, reflexivo y orientado al uso inmediato en tu rutina profesional.

El curso se desarrolla en **modalidad e-learning sincrónico**, combinando sesiones en línea con recursos interactivos dentro del LMS. Cada módulo incorpora **elementos de gamificación** —insignias, puntos y progresión por niveles— para potenciar tu motivación y acompañarte en el logro de la competencia principal del curso.

En cada lección encontrarás **casos a resolver, videos o cápsulas audiovisuales**, así como **actividades formativas de reflexión** que te permitirán transferir lo aprendido a situaciones reales. Antes de iniciar los módulos, realizarás una **evaluación diagnóstica con retroalimentación**, y al finalizar las cuatro unidades completarás una evaluación integradora para medir tu progreso.

---

#### Competencia general del curso

Relacionar estrategias personales y organizacionales para el control y manejo del estrés laboral, fortaleciendo la salud mental y el rendimiento productivo en contextos de trabajo.

---

#### Competencias específicas por módulo

**Módulo 1: Comprendiendo el Estrés: Reconocer** los conceptos fundamentales del estrés y sus tipos.

**Módulo 2: Factores de Estrés y Autodiagnóstico: Identificar** los factores personales, interpersonales y organizacionales que generan estrés laboral.

**Módulo 3: Técnicas de Control de Estrés: Describir** técnicas efectivas para el control de la tensión y manejo emocional.

**Módulo 4: Cultura de Bienestar Organizacional: Relacionar** la gestión del estrés con la productividad y el bienestar laboral.

---



## Estructura de los módulos

Cada uno de los 4 módulos incluye:

- **Un tema central**, con contenidos basados en el *Workbook de Gestión del Estrés* (respuestas físicas, cognitivas y emocionales, técnicas y estrategias).
- **Casos interactivos**: situaciones laborales reales donde deberás tomar decisiones y recibir retroalimentación inmediata.
- **Videos o cápsulas audiovisuales**: explicaciones breves, demostraciones técnicas y ejemplos aplicados.
- **Actividades de aprendizaje formativas de reflexión**: orientadas a conectar lo aprendido con tu experiencia laboral.
- **Componentes de gamificación**: avances, puntos y desafíos progresivos.

Además, el LMS registrará tu progreso paso a paso, mostrando una **barra de avance** y desbloqueando contenidos conforme completes cada actividad.

---

## Evaluación y certificación

- **Evaluación diagnóstica inicial**: te permitirá conocer tu punto de partida respecto a la gestión del estrés laboral. Incluye retroalimentación inmediata.
- **Evaluaciones formativas por módulo**: sin nota, orientadas a reforzar tu aprendizaje.
- **Evaluación final del curso**: integra los contenidos de los 4 módulos e incluye retroalimentación.
- **Criterio de aprobación**:
  - 100% de avance en las actividades del curso.
  - Nota mínima de aprobación: 4,0.

Al cumplir los requisitos obtendrás tu **certificado de aprobación**.

---

## Mensaje final

¡Gracias por ser parte de este proceso formativo! Este curso ha sido diseñado para acompañarte en la comprensión y práctica de herramientas que favorezcan tu bienestar y productividad. Esperamos que cada módulo te motive, te permita reflexionar sobre tus hábitos laborales y te ayude a fortalecer tu capacidad para enfrentar la presión del día a día.

**Tu bienestar es una pieza clave en el éxito de tu equipo y de tu organización.**

**¡Bienvenido/a al aprendizaje!**

*Atenciones participantes: +56 (2) 3210 3103 - soporte@otecnia.cl  
Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs.*