

# TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES



## OBJETIVO

Manejar estrategias y herramientas para promover el autocuidado, co-cuidado, bienestar psicológico, y contextos de trabajo saludable.

## MÓDULOS

### I: ACTITUD POSITIVA Y BIENESTAR

- ¿Qué es una actitud positiva?
- Cómo logra el hábito de una Actitud Positiva
- Factores de una actitud positiva
- El cultivo de las emociones positivas
- Acciones específicas que alimentan el cultivo de la positividad

### II: VIVIR EL ESPÍRITU DE SERVICIO

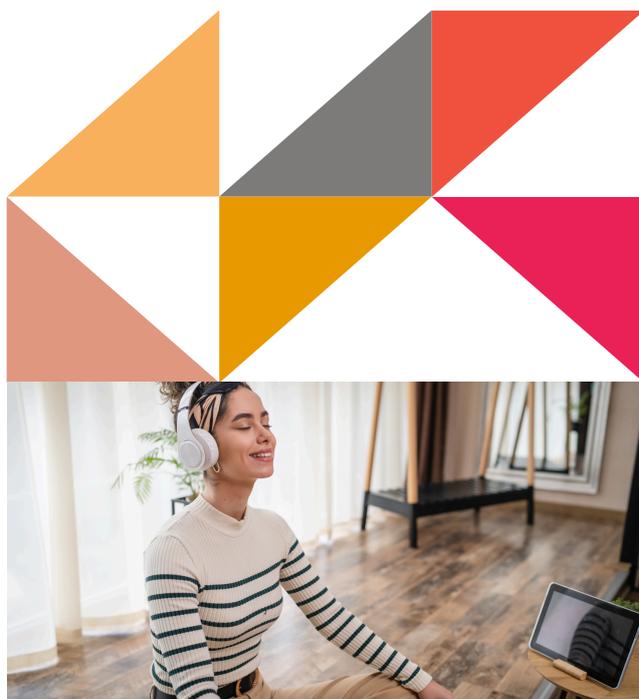
- Actitud positiva y entorno laboral.
- Ambientes laborales positivos.
- ¿Qué es servir?
- Actitud de servicio

### III: MANEJO DE EMOCIONES; INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

- ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
- Los componentes de la Inteligencia Emocional
- La Teoría de las Inteligencias Múltiples
- ¿Cómo actuar ante un problema que me desborda emocionalmente?

### IV: ATENCIÓN Y CALIDAD DE SERVICIO

- ¿Qué es la felicidad?
- Beneficios de la felicidad.
- Nueve maneras de potenciar el ser feliz.
- Cómo ayuda la motivación a la felicidad.



### V: ALIMENTACIÓN SALUDABLE COMO PARTE DEL BIENESTAR

- ¿Qué es la Alimentación Saludable?
- Diez consejos para una alimentación saludable (EUFIC).
- La importancia de un buen desayuno
- Importancia de consumir frutas y verduras

### VI: MANEJO DEL ESTRÉS

- ¿Qué es el estrés y cómo afecta?
- Estrategias para prevenir el estrés
- ¿Cómo reconocer el estrés?
- Técnicas saludables para manejar el estrés
- Ejercicios recomendados para disminuir los niveles de estrés: Pausas Activas
- El Tai Chi como alternativa para bajar los niveles de estrés y Cultivar nuestro Bienestar
- Ejercicios de Tai Chi para comenzar.

### VII: COMUNICACIÓN ASERTIVA

- ¿Qué es la comunicación?
- Características e importancia de la comunicación
- Elementos de la comunicación
- La autoestima
- La retroalimentación
- La crítica constructiva
- La proactividad

### VIII: CLIMA ORGANIZACIONAL

- ¿Qué es el clima organizacional?
- Factores que inciden en el clima organizacional
- Clima organizacional y productividad
- ¿Cómo generar un buen clima organizacional?