



# PREVENCIÓN DEL BURNOUT Y HÁBITOS SALUDABLES

## OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el autocuidado individual y colectivo, previniendo el desgaste laboral mediante la identificación temprana de factores de riesgo y el desarrollo de herramientas prácticas de regulación física, emocional y mental que favorezcan el bienestar y la sostenibilidad del trabajo.

## CONTENIDOS

- La capacitación se orienta a la comprensión del desgaste laboral y al desarrollo de estrategias prácticas de autocuidado que integren dimensiones físicas, emocionales y relacionales.
- Conceptualización del burnout y desgaste laboral desde una perspectiva integral.
- Identificación de señales físicas, emocionales, cognitivas y conductuales asociadas al agotamiento.
- Factores de riesgo y factores protectores en contextos laborales de alta exigencia.
- Relación entre estrés, cuerpo y emociones.
- Autoconocimiento como base del autocuidado: reconocimiento de límites, necesidades y recursos personales.
- Herramientas de regulación y bienestar: respiración consciente, meditación guiada, pausas activas y digitopuntura.
- Hábitos saludables aplicables al contexto laboral.
- Dimensión grupal del autocuidado: corresponsabilidad, cuidado mutuo y cultura organizacional.
- Estrategias prácticas para sostener el autocuidado en el tiempo.

## METODOLOGÍA

La capacitación tiene un enfoque teórico-práctico y vivencial, integrando contenidos conceptuales con experiencias corporales, emocionales y reflexivas que permiten a los y las participantes reconocer sus propios niveles de desgaste y desarrollar estrategias concretas de autocuidado.

Se incorporan ejercicios de autoobservación, prácticas de regulación como respiración consciente, pausas activas, meditación guiada y digitopuntura, junto con dinámicas grupales y espacios de reflexión compartida que favorecen el reconocimiento de experiencias comunes y fortalecen el cuidado colectivo.

La capacitación se estructura en cinco momentos: apertura, donde se genera un espacio de confianza y se exploran expectativas; marco conceptual, donde se entregan contenidos clave sobre burnout y autocuidado; experiencia práctica e integración, donde los y las participantes vivencian herramientas concretas de regulación; reflexión individual y grupal, orientada a reconocer aprendizajes y desafíos personales; y cierre con compromiso, donde cada participante identifica estrategias aplicables a su realidad laboral. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

## RELATORA

### **Andrea Ciudad**

Especializada en autocuidado, bienestar integral y acompañamiento grupal, con experiencia en intervenciones orientadas a la prevención del desgaste laboral y promoción de la salud en equipos de trabajo.