



ACADEMIA JUDICIAL
CHILE

CURSO

“HERRAMIENTAS PROFESIONALES PARA EL CONSEJERO TÉCNICO: ESTRATEGIAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS DE AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS”

CÓDIGO 413

1. De los objetivos del curso.

La naturaleza de las funciones que ejercen los consejeros técnicos involucran sufrimiento, dolor y vulnerabilidad humana. En consideración de lo anterior, y reconociendo el impacto que esto podría tener en la salud mental, física y en el entorno social y laboral de estos profesionales, este curso busca favorecer el desarrollo y fortalecimiento de competencias y la entrega de herramientas, que le permitan a los consejeros técnicos afrontar su gestión, de manera individual y colectiva, desde una propuesta de autocuidado y prevención del estrés.

a. **Objetivo general**

Conocer y entregar herramientas de autocuidado y prevención del estrés a los profesionales consejeros técnicos, favoreciendo la toma de conciencia, desarrollo y fortalecimiento de competencias individuales y colectivas, para identificar, prevenir y afrontar síntomas y consecuencias del estrés y *burnout*, asociados a su gestión laboral.

b. Los **objetivos específicos** serán:

Al finalizar el curso, los participantes, deberán ser capaces de:

- i. Identificar los distintos factores de desgaste del consejero técnico, a nivel individual y colectivo, en su contexto laboral de tribunales.

- ii. Identificar y vivenciar la relevancia y beneficios de una gestión laboral desde una propuesta activa del autocuidado y prevención del estrés.
- iii. Conocer y aplicar diversas técnicas de autocuidado, que le permitan la gestión de una vida saludable en su rol de consejero técnico, identificando, previniendo y afrontando el estrés, *burnout* y otras enfermedades y factores de desgaste.

2. Contenido:

- a. Factores que afectan la salud mental y física del consejero técnico, en el ejercicio de su gestión laboral a nivel individual y colectivo, en el tribunal.
 - i. Principales fuentes de desgaste en los participantes: diagnóstico y co-construcción de significados con grupo objetivo.
 - ii. Enfermedades y síntomas asociados:
 - a.ii.1. El estrés como reacción fisiológica adaptativa y como factor de desgaste en la persona: diferenciando el estrés agudo del estrés crónico.
 - a.ii.2. *Burnout*: síntomas, efectos y consecuencias del desgaste profesional.
 - a.ii.3. Relación estrés crónico, *burnout* y depresión.
- b. Importancia del autocuidado para el ejercicio responsable del rol como consejero técnico.
 - i. Definición y encuadre del concepto de autocuidado, desde un enfoque de ser humano bio-psico-socio-espiritual.
 - ii. Importancia de la actitud personal en el autocuidado, para afrontar las exigencias del cargo: “haciéndome cargo de mi autocuidado y colaborando activamente con el cuidado de mis colegas”.
 - iii. Factores protectores para el ejercicio individual y colectivo del rol: fortalecimiento de recursos personales, desarrollo de actividades personales significativas, desarrollo y fortalecimiento de redes de apoyo, contención organizacional, entre otros.
- c. Revisión y puesta en práctica de técnicas de autocuidado consciente, orientadas al óptimo ejercicio profesional del consejero técnico: conociendo y practicando métodos para desplegar el autocuidado en la vida cotidiana y el trabajo.
 - i. Técnicas orientadas a favorecer la relajación y el centramiento en el ahora: técnicas de respiración consciente, meditación centrada en el aquí y ahora, técnicas de *mindfulness*, técnicas de masaje, entre otras.
 - ii. Técnicas orientadas a favorecer la toma de conciencia y relevar el sentido de vida: imaginерías, posiciones perceptivas, técnicas de autoconocimiento, técnicas de manejo emocional, revisión y aplicación de matriz de prioridades: importante, no importante, urgente, no urgente.

- iii. Técnicas orientadas a favorecer el bienestar físico: ejercicios en el puesto de trabajo, técnicas que favorezcan la higiene del sueño, alimentación saludable, entre otras.

3. De los destinatarios del curso.

Escalafón Secundario: Consejeros Técnicos.

4. De la duración y distribución horaria del curso.

La duración del curso será de 24 horas.

El curso deberá desarrollarse en 3 días.

5. Del cupo.

El número de alumnos no será superior a 30 ni inferior a 15.