



**CRAC**  
CREE Y ACTÚA



**Autocuidado**

## **Bienestar Corporativo: Técnicas de Autocuidado para Equipos Saludables**

### **Objetivos**

- Fomentar el bienestar físico y mental en el entorno laboral.
- Aprender técnicas de relajación y mindfulness.
- Crear un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

### **Aprendizajes Esperados**

- Estrategias para el autocuidado y la gestión del estrés.
- Métodos para promover el bienestar físico y mental.
- Técnicas para mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.



**CRAC**  
CREE Y ACTÚA



# CONTENIDOS

## **Introducción al Autocuidado**

Conceptos y principios del autocuidado.  
Importancia del autocuidado en el entorno laboral.

01

## **Identificación de Necesidades de Autocuidado**

Evaluación de las necesidades de autocuidado del equipo.  
Identificación de áreas clave para el bienestar.

02

## **Técnicas de Relajación y Mindfulness**

Prácticas de relajación y mindfulness.  
Beneficios del mindfulness en el lugar de trabajo.

03

## **Estrategias de Bienestar Físico**

Importancia de la actividad física y la nutrición.  
Prácticas y políticas para fomentar el bienestar físico.

04



# CONTENIDOS

## **Gestión del Estrés y Salud Mental**

Técnicas para manejar el estrés y mejorar la salud mental.

Fomento de un ambiente de apoyo y bienestar emocional.

05



## **Técnicas de Relajación y Mindfulness**

Estrategias para lograr un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

Importancia del tiempo libre y las actividades recreativas.

06

## **Evaluación y Seguimiento del Bienestar**

Evaluación del bienestar y efectividad de las estrategias de autocuidado.

Planificación de acciones para la mejora continua del bienestar.

07

