Seminárea
ENTRENAMIENTO PROFESIONAL

CURSO AUTORIZADO SENCE
Código 1238048156

Aplicación De Estrategias De Bienestar Laboral

MODALIDAD	DURACIÓN	NIVEL	ÁREA
Autoinstrucción	150 horas	Nivel 1	Salud, Bienestar y...

COMPETENCIA A DESARROLLAR

Al término del curso el participante será capaz de aplicar estrategias de bienestar laboral de acuerdo a entorno de trabajo y diagnostico de clima laboral de la empresa

Aprendizajes esperados y contenidos

1. **Identificar que es la salud mental y su influencia en el desarrollo personal y profesional según estudios existentes** — 26 h
   - ¿Qué Es La Salud Mental?
   - Importancia De Sentirse Mentalmente Bien
   - ¿Cómo Afecta Su Descuido?
   - Estrés
   - Pensamientos Irracionales
   - Autoestima (la importancia de la relación con uno mismo) o síndrome del impostor o 6 pilares de la autoestima
   - Salud Emocional
   - Higiene Emocional.
2. **Reconocer la importancia de la salud mental familiar desde un contexto clínico-laboral** — 25 h
   - Inteligencia Emocional En La Familia
   - Síndrome De La Familia Perfecta
   - Relaciones Tóxicas En La Familia.
3. **Describir los efectos del sueño en el desarrollo laboral y físico de las personas** — 28 h
4. **Aplicar Planes De Alimentación en la empresa conforme programas de bienestar laboral** — 30 h
5. **Planear programas de entrenamiento de la salud física basadas en ejercicios funcionales según el tipo de trabajo desempeñado** — 41 h

Dirigido a

Encargados De Bienestar Laboral. Kinesiólogos Laborales.

Requisitos de ingreso

Conocimientos genera en salud (medido con prueba de ingreso).

Metodología

Metodología de autoaprendizaje, apoyado con manual de herramientas de salud integral avance según ritmo y capacidades propias, en margen de tiempo preestablecido x calendario de trabajo, intencionado la autodisciplina. Que hará: enseñanza: 1. Resolución de problemas 2. Resolución de casos, 3. Preguntas de desarrollo. Lectura de contenidos. Como lo hará: lectura de contenidos segmentadas por unidad, para luego pasar a actividades por unidad referidas a: caso de que es salud mental. Caso de pensamientos irracionales. Resol. De problema de higiene emocional. Caso de inteligencia emocional. Análisis de casos de síndromes de familia perfecta. Caso de ciclos cicardianos, caso de afecciones del sueño y como abordarlas. Diseño de programa de alimentación según caso expuesto, justificando porque la elección. Diseño de programas físicos asociados a trabajadores. La estructuración para el aprendizaje es mediante segmentación de los contenidos por unidad, donde el alumno estudiará cada contenido mediante lectura de contenidos, para posteriormente llevar a la práctica mediante el desarrollo de actividades aplicativas, y luego desarrollar la evaluación del modulo para medir el aprendizaje alcanzado, sera el tutor quien día a día vaya guiando el aprendizaje, para lo cual hace seguimiento del avance de cada alumno, crea un grupo de wsap donde a diario hace preguntas referidas al tema en que se va avanzado y aclara dudas de los alumnos. Para quienes no alcancen el aprendizaje, el tutor se contactara directo y le enviara material de apoyo para que pueda interiorizar la temática del curso. Apoyo tutorías (45 horas semanales): el curso dispone de un tutor de lunes a viernes días hábiles desde las 09:00 a 18:00. Las respuestas son en un plazo máx. De 24 hrs. Quien, aparte de aclarar dudas y prestar apoyo integral al participante, se contactara telefónicamente con cada alumno para indagar avances y prestar a apoyo a quienes no hayan avanzado en el estudio del material. Al finalizar el curso tendrán una charla presencial o sincrónica con el tutor para hacer una retroalimentación final, resolver dudas y consultas, también deben rendir una prueba final, la cual deben desarrollar en forma presencial o sincrónica junto al tutor. En caso que se altere o interrumpa el normal desarrollo de la actividad, se conversará con la empresa y se reagendarán las fechas del curso, informando a SENCE y a los participantes de la situación, de manera de garantizar que todos los alumnos logren el aprendizaje esperado.

Evaluación

Instrumento de evaluación: evaluación diagnostica mediante cuestionario medido con pauta de evaluación. Evaluaciones sumativas por capitulo aplicativas de resolución de casos y/o cuestionario medida con pauta de evaluación. Evaluación final, resolución casos con preguntas de desarrollo medido con pauta de evaluación. Iii. Norma de evaluación: escala de 1,0 a