

24

HORAS



CLASES ELEARNING
SÍNCRONO

CURSO

Aplicación de Buenas Prácticas para la Calidad de Vida

PÚBLICO OBJETIVO

El curso va dirigido a trabajadores, líderes de equipos, encargados de recursos humanos y público general interesado en fortalecer su bienestar personal y profesional.

REQUISITOS DE INGRESO

Interés en mejorar hábitos y prácticas cotidianas relacionadas con el bienestar físico, mental y social.

MÁS INFORMACIÓN EN
WWW.CAIUSACH.CL



FACULTAD DE
INGENIERÍA

CAIUSACH

CAPACITACIÓN CON SENTIDO

MÓDULOS Y CONTENIDOS

Módulo 1: Fundamentos de la Calidad de Vida

- Definición de Calidad de Vida:
 - Conceptos clave: bienestar físico, mental, social y laboral.
 - Factores que impactan la calidad de vida.
- Importancia del Equilibrio entre Vida y Trabajo:
 - Beneficios personales y organizacionales de mantener un balance saludable.
 - Identificación de áreas de mejora en el día a día.
- Pilares de la Calidad de Vida:
 - Hábitos saludables, manejo emocional, relaciones interpersonales y propósito de vida.

Competencias a Desarrollar: Comprender los conceptos de calidad de vida e identificar factores clave que contribuyen al bienestar integral.

Módulo 2: Salud Física y Alimentación Balanceada

- Importancia de la Actividad Física:
 - Beneficios del ejercicio regular para la salud física y mental.
 - Estrategias para incorporar actividad física en la rutina diaria.
- Hábitos de Alimentación Saludable:
 - Principios de una dieta equilibrada y su impacto en la energía y productividad.
 - Prevención de enfermedades mediante la alimentación consciente.
- Prevención de Problemas de Salud Relacionados con el Trabajo:
 - Ergonomía en el puesto laboral.
 - Pausas activas para evitar el sedentarismo.

Competencias a Desarrollar: Adoptar hábitos físicos y alimenticios que promuevan una vida más saludable y prevengan enfermedades.

Módulo 3: Bienestar Mental y Manejo del Estrés

- Identificación de Factores de Estrés:
 - Fuentes de estrés en la vida laboral y personal.
 - Señales de alerta del estrés crónico.
- Técnicas de Manejo del Estrés y la Ansiedad:
 - Prácticas de relajación: mindfulness, meditación y respiración consciente.
 - Organización y planificación como herramientas para reducir el estrés.
- Fomento de la Salud Mental en el Trabajo:
 - Importancia de la comunicación abierta en el equipo.
 - Estrategias para crear un ambiente laboral positivo.

Competencias a Desarrollar: Implementar técnicas para manejar el estrés y fomentar el bienestar mental en diferentes contextos.



MÓDULOS Y CONTENIDOS

Módulo 4: Relaciones Interpersonales y Vida Social Saludable

- Importancia de las Relaciones Positivas:
 - Beneficios de construir vínculos saludables en la vida personal y laboral.
 - Resolución de conflictos y comunicación efectiva.
- Trabajo en Equipo y Convivencia:
 - Estrategias para fomentar la colaboración y la empatía.
 - Manejo de la diversidad y el respeto mutuo.
- Fortalecimiento de Redes de Apoyo:
 - Identificación de recursos sociales y emocionales en el entorno.
 - La importancia de la comunidad en la calidad de vida.

Competencias a Desarrollar: Fortalecer las habilidades sociales y relacionales que contribuyen al bienestar personal y profesional.

Módulo 5: Proyecto Personal para Mejorar la Calidad de Vida

- Diagnóstico Personal:
 - Identificación de áreas de mejora en el bienestar personal.
 - Evaluación de hábitos y rutinas actuales.
- Establecimiento de Metas y Hábitos Saludables:
 - Herramientas para definir objetivos alcanzables y sostenibles.
 - Planificación de cambios graduales para una mejor calidad de vida.
- Monitoreo y Seguimiento:
 - Indicadores para medir el progreso en el bienestar personal.
 - Ajustes y continuidad en el plan personal.

Competencias a Desarrollar: Diseñar un proyecto personal que integre buenas prácticas para mejorar la calidad de vida en el corto, mediano y largo plazo.



MÓDULOS Y CONTENIDOS

Metodología de Capacitación Síncrona

La metodología de capacitación síncrona, con clases en vivo y acceso a la grabación de las clases dictadas por el relator está diseñada para desarrollar y fortalecer competencias clave en los trabajadores. La fortaleza de esta metodología está dada por:

- **Interacción en tiempo real:** Sesiones en vivo con el profesor para resolver dudas y recibir retroalimentación inmediata.
- **Flexibilidad:** Acceso a grabaciones para repasar contenido en cualquier momento.
- **Entorno:** Moodle centraliza recursos, facilita el seguimiento y la autoevaluación.
- **Colaboración entre equipos distribuidos:** Fomenta el intercambio de ideas y el aprendizaje colaborativo entre trabajadores en distintas ubicaciones geográficas.

Esta metodología combina las ventajas del aprendizaje en tiempo real y la flexibilidad del acceso a contenido grabado. Las sesiones en vivo proporcionan interacción directa con el profesor, similar a la capacitación presencial, fomentando la participación activa y la resolución inmediata de dudas. Al mismo tiempo, el acceso a las grabaciones permite a los trabajadores repasar y profundizar en los contenidos a su propio ritmo, sin limitaciones geográficas ni de horarios. Esto garantiza una capacitación eficiente y flexible, adecuada para empresas con equipos distribuidos o con agendas laborales exigentes.

Participación mínima
75% (Escala de 0 a 100%)

Nota Mínima
4.0 (Escala de 1.0 a 7.0)

Al término del curso el participante que apruebe el Sistema de Evaluación recibirá un Certificado de Capacitación otorgado por

CENTRO DE CAPACITACIÓN INDUSTRIAL
C.A.I

FACULTAD DE INGENIERÍA
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE



SISTEMA DE
EVALUACIÓN



FACULTAD DE
INGENIERÍA

CAIUSACH

CAPACITACIÓN CON SENTIDO