

## CURSO AUTOCUIDADO

### FUNDAMENTACIÓN

Desde 1960 a la fecha han disminuido fuertemente las tasas de accidentabilidad en Chile. Sin embargo, desde el año 2005 a la fecha se ha estancado esta reducción, manteniéndose una tasa de superior al 5%. Al análisis del porqué, diversos estudios señalan que se debe a la falta de una cultura preventiva y a que no se han desarrollado prácticas de autocuidado. Es por esta razón que la Universidad Bernardo O'Higgins ha desarrollado el curso de autocuidado dirigido a los trabajadores con el objeto de que desarrollen competencias en su propia seguridad y que contribuyan a la generación de espacios preventivos y saludables.

### OBJETIVO GENERAL

A través del curso se pretende que los trabajadores adquieran conocimientos, desarrollen habilidades y se motiven para asumir responsabilidad en la mantención y fomento de estilos de vida saludables

### DIRIGIDO A

Jefes, Gerentes, Supervisores, profesionales, administrativos y todas aquellas personas que necesiten el conocimiento del autocuidado

### DURACIÓN

16 horas cronológicas

### METODOLOGÍA

Para lograr una efectiva y eficiente transferencia de conocimientos y adquisición de habilidades, este curso considera la utilización del concepto de: aprender aplicando.

Se consideran las siguientes metodologías:

Horas Teóricas:

- Clases expositivas e interactivas, donde el alumno realiza y responde preguntas al relator con apoyo de material audiovisual (PowerPoint, transparencias, películas, etc.).

Horas Prácticas:

- Discusión y análisis colectivo de los principales tópicos con la ayuda del relator, con análisis de diversos ejemplos.
- Talleres y ejercicios prácticos.
- Evaluación del curso.

## REQUISITOS DE APROBACIÓN

### Asistencia

Los participantes deben cumplir con un mínimo de asistencia del **75%** durante la realización del programa.

### Evaluación

Los participantes deben obtener una calificación final igual o superior a **4,0** en la escala 1,0 a 7,0 para aprobar el programa.

Los participantes que cumplan con las exigencias del programa, recibirán un certificado de aprobación otorgado por la Universidad Bernardo O'Higgins.

**Nota: Las personas que no cumplan con el requisito de aprobación no recibirán ningún tipo de certificación.**

## PROGRAMA

### MODULO I

- Concepto de riesgo aplicado en el contexto de nuestro trabajo diario.
- Las estadísticas y los sistemas de gestión preventivos.
- ¿Está preparada nuestra empresa para implementar de manera exitosa proyectos de prevención?

### MÓDULO II

- Cultura preventiva basada en conductas
- ¿por qué trabajar las conductas en prevención?
- Mecanismos de control conductual necesarios en una cultura preventiva

### MÓDULO III

- ¿Qué es un valor?
- El papel que juegan los valores dentro de una cultura preventiva.
- Como se operacionalizan los valores dentro de la organización: de lo conceptual a lo operativo.

## MÓDULO IV

- Concepto de riesgos psicosociales en el entorno laboral.
- Factores de riesgo psicosocial: estilo de liderazgo, relaciones interpersonales, apoyo social y reconocimiento (modelo istas21)
- Auto-evaluación de riesgos por factores psicosociales.
- Técnicas de autocuidado asociados a factores de riesgo psicosocial.

## FICHA TÉCNICA

Consultar si la actividad cuenta con Código Sence o ID Convenio Marco

Duración : 16 horas cronológicas

Horario : 18:45 a 21:45 horas

Programación : consultar

**Consultar por valores, descuentos, y/o programa en modalidad cerrada (mínimo 12 alumnos).**

## INFORMACIONES

Dirección : Av. Viel Poniente 1965 – Santiago (Metro Rondizzoni)

e-mail : [capacitacion@ubo.cl](mailto:capacitacion@ubo.cl)

Teléfonos : 224772225 – 224772224 – 2224772226

Web : [www.ubocapacitacion.cl](http://www.ubocapacitacion.cl) – [www.ubo.cl](http://www.ubo.cl)

