



# CURSOS

## 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 en ellos mismos, sus familias y en el ámbito social y profesional en que les corresponde actuar.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Analizar el concepto de autocuidado de la salud, sus fundamentos y su expresión en las conductas de las personas. Concepto de autocuidado conductas en salud y estilos de vida estilos de vida y su relación con los principales accidentes y causas de muerte en Chile.
- Reconocer la influencia de la educación formal e informal sobre las prácticas de autocuidado individual y colectiva educación para el autocuidado de la salud ética y autocuidado. Analizar algunos modelos teóricos que aportan a la comprensión de las conductas de seguridad de las personas
- Diseñar un plan personal para el cambio de una conducta nociva para la seguridad basado en el análisis del propio estilo de vida.

### 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.

## ANTECEDENTES GENERALES

### FICHA TÉCNICA

Consulte por código SENCE o ID de Convenio Marco

Duración : 16 horas  
Fecha inicio :  
Horario :  
Lugar de realización : Calle Fábrica N° 1990, 2° piso Santiago (metro Rondizonni)  
Valor por participante : \$

### Consulte por descuentos y formas de pago.

La Universidad se reserva el derecho a posponer fecha de inicio o suspender la actividad, si no hay la cantidad de alumnos mínimos.

### INFORMACIONES:

Dirección de Capacitación

Dirección : Fábrica 1990 P°2 – Santiago (Metro Rondizonni)  
Teléfonos : 224772222 – 224772224 -224772225 - 224772226  
e-mail : [capacitacion@ubo.cl](mailto:capacitacion@ubo.cl)  
Página web : [www.ubocapacitacion.cl](http://www.ubocapacitacion.cl) - [www.ubo.cl](http://www.ubo.cl)

- Toda actividad de capacitación no es conducente a título o grado académico
- Toda actividad de capacitación deberá inscribirse en SENCE con al menos 48 horas antes de la fecha de inicio del curso (días hábiles).
- Una vez iniciada la actividad de capacitación, no se aceptará la postergación del curso, ni se hará devolución del dinero
- En cada actividad de capacitación, el alumno recibirá un material de apoyo, con los contenidos tratados en clases y con el reglamento interno de las actividades de capacitación.
- Si un alumno debidamente inscrito no cumple con los requisitos de aprobación, pierde el derecho a financiamiento de SENCE, no cabrá derecho a devolución de los montos cancelados a la Universidad y el contratante deberá hacerse cargo del pago del 100% del valor del curso para ese alumno si no existe un acuerdo previo. Si un alumno debidamente inscrito en las actividades de capacitación es retirado por el contratante, no cabrá devolución alguna de los montos cancelados por ese alumno.
- Mediante ficha de inscripción interna de la Dirección de Capacitación, orden de compra de la empresa o del Organismo Técnico Intermedio de Capacitación (OTIC) correspondiente, el cliente acepta los términos y condiciones establecidos en este documento.
- La Dirección de Capacitación de la Universidad Bernardo O'Higgins, realiza cursos cerrados a empresas, de acuerdo a sus necesidades de capacitación.