

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA

Doble Presencia y Autocuidado

NUESTRO FUNDAMENTO METODOLÓGICO

El fundamento metodológico de nuestros programas corresponde a la formación por competencias, entendiendo por competencias una combinación dinámica de atributos – en el ámbito del saber, del saber hacer y del ser- que reflejan lo que los alumnos son capaces de realizar al concluir el proceso educativo.

Esta definición, nos invita a basarnos en la premisa que el alumno es el protagonista del proceso de enseñanza–aprendizaje, y el objetivo de este proceso no es la transferencia de contenidos, sino los resultados de aprendizaje puestos en práctica.

Atendiendo a estas consideraciones, el tratamiento metodológico de nuestros programas se rige bajo las siguientes máximas:

- Creación de ambientes educativos que faciliten el proceso de enseñanza- aprendizaje y la instalación de las competencias en los alumnos.
- Generación de estrategias donde se respeten las necesidades de aprendizaje de los alumnos, lo cual supone flexibilidad didáctica para atender a necesidades educativas diferenciadas.
- Generación de estrategias didácticas participativas, donde el alumno sea el protagonista del proceso de enseñanza - aprendizaje.

OBJETIVO GENERAL

Identificar y controlar los estados de estrés y sus manifestaciones, aplicando estrategias adecuadas de autocuidado para disminuirlo y prevenirlo.

DIRIGIDO A

Colaboradores de distintas instituciones.

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

Modalidad: Aula Virtual, plataforma Blackboard Collaborate Ultra, clases sincrónicas.

Duración: 12 horas cronológicas

ID Convenio Marco: 1552317

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Unidad 1: El estrés y sus manifestaciones

Horas: 4 horas.

Objetivo: Comprender el concepto de estrés e identificar sus manifestaciones

Contenidos:

- Introducción al concepto de estrés
- Manifestaciones fisiológicas del estrés.
- Estrés saludable
- Estrés patológico
- Fases del estrés
- Taller vivencial de identificación del estrés

Unidad 2: Estrés Laboral

Horas: 4 horas.

Objetivo: Conocer manifestaciones y consecuencias del Estrés en el ámbito laboral

Contenidos:

- Estrés laboral
- Síndrome de desgaste ocupacional (Burnout)
- Efectos del stress en la productividad
- Efectos del stress en las relaciones laborales

Unidad 3: Plan de Autocuidado Personal

Horas: 4 horas

Objetivo: Identificar áreas de autocuidado y desarrollar un plan de prevención del estrés

Contenidos:

- Áreas de autocuidado orientadas a la prevención y manejo de estrés
- Estrategias individuales de afrontamiento de situaciones generadores de estrés. (Meditación, Gimnasia China-Liang Gong, alimentación; Técnica de Jacobson)
- Plan de autocuidado personal.

METODOLOGÍA

El desarrollo de cada Unidad se trabajará alternando las siguientes estrategias pedagógicas

1. Clases Expositivas: en ellas el Docente Relator expone un determinado tema, acorde con los contenidos de la Unidad y Objetivos, promoviendo la activa participación de los asistentes.
2. Talleres de Aplicación: los alumnos analizan casos representativos de los contenidos abordados y se somete al participante a la vivencia de situaciones prácticas o de normal ocurrencia.

EVALUACIÓN

El criterio de evaluación será la instalación de las competencias planteadas en los objetivos específicos. Se realizará una evaluación al término del programa, con escala de 1,0 a 7,0, mediante un taller global de aplicación.

Los criterios de aprobación serán los siguientes: Nota promedio igual o superior a 4,0 y 75% de asistencia.

MATERIAL DE APOYO ACADÉMICO

Para su adecuada realización, el programa contempla la entrega del siguiente material a cada alumno inscrito en el curso:

- Acceso personalizado a plataforma Aula Virtual
- Material audiovisual
- Presentaciones PDF, Power Point
- Inducción a la plataforma virtual

CERTIFICACIÓN

Al finalizar el programa de formación, cada alumno que cumpla con el porcentaje mínimo de asistencia y criterios de aprobación, recibirá un **Certificado**, detallando la especialidad del curso o programa, nivel cumplido y número de horas cursadas.