



Curso a Distancia Autocuidado y Salud Mental

DESCRIPCIÓN GENERAL TÉCNICO METODOLÓGICA

Objetivo General

Esta actividad busca que el participante reconozca e implemente buenas prácticas laborales que permitan incrementar el cuidado de la propia salud desde un punto de vista integral, favoreciendo el óptimo y que aprenda a controlar el estrés, disminuir el riesgo de contraer enfermedades y aumentar su nivel de energía.

Aprendizajes esperados

- Valorar la importancia del autocuidado y la salud mental en el contexto laboral.
- Reconocer técnicas de gestión del estrés.
- Aplicar herramientas prácticas de regulación emocional y contención emocional.
- Usar estrategias que favorezcan la gestión del estrés.
- Experimentar prácticas de gestión emocional grupal.

El programa completo considera 16 horas cronológicas (21 horas pedagógicas), en modalidad a distancia con aprendizaje electrónico (E-Learning) asincrónico autónomo.



Estructura E-Learning

MÓDULO INTRODUCTORIO

- Descripción actividad: Documento en que se describe la actividad, considerando objetivos, aprendizajes esperados, contenidos, metodologías y formas de evaluación.
- Instructivo de uso: Muestra la forma de acceder a las actividades y evaluaciones del curso.

MÓDULO 1

- Texto de Apoyo Módulo 1
- Lección 1: Regulación Emocional y Bienestar
- Lección 2: Herramientas prácticas de regulación y contención emocional

MÓDULO 2

- Texto de Apoyo Módulo 2
- Lección 3: Manejo del estrés
- Lección 4: Estrategias de contención emocional para el grupo

EVALUACIONES

- Evaluación teórica (Test de respuesta estructurada – obligatorio)
- Evaluación de satisfacción

Durante el curso e-learning, los/las participantes deberán realizar diversas actividades, en modalidad de aprendizaje a distancia, asincrónico y autónomo.



En líneas generales, cada persona deberá seguir las indicaciones de las lecciones, para ir revisando, reflexionando, practicando y comentando lo que ahí se presenta; además, deberá responder preguntas de autoevaluación, cuyo resultado le es retroalimentado. Las lecciones constituyen el eje de desarrollo de la actividad.

Podrá leer los textos con los contenidos asociados al curso, para profundizar y/o complementar las lecciones, sumado a otra información suplementaria.



Formas de Evaluación

No todas las actividades son calificadas (llevan nota), pero es importante que las realice

Se considera los siguientes elementos de evaluación:

- **Preguntas formativas en las lecciones;** no son consideradas en la calificación; permite brindar retroalimentación y el acceso a actividad siguiente, al ser completada cada lección.
- **Test sumativo,** de carácter teórico, que se debe responder al finalizar el curso. Corresponde a la calificación.
- **Evaluación de satisfacción,** que permite obtener datos para identificar fortalezas y oportunidades de mejora. Se responde al finalizar la actividad y no se asocia a calificación.
- Para aprobar, debe cumplir con todas las actividades establecidas y lograr un porcentaje mínimo de logro de aprendizajes de **60%**, equivalente a nota 4.0.

