

Curso a Distancia
Equipos de Trabajo Resilientes y
Buenas Prácticas Laborales.

DESCRIPCIÓN GENERAL TÉCNICO METODOLÓGICA

Objetivo General

Desarrollar habilidades avanzadas para fortalecer su resiliencia personal y colectiva, gestionarán eficazmente el estrés y la presión, promoverán un entorno de buen trato laboral, y aplicarán prácticas saludables para el bienestar físico y mental, logrando así una mayor capacidad de adaptación y superación ante los desafíos laborales.

Aprendizajes esperados

Al finalizar el curso los/las participantes serán capaces de:

- *Entender el concepto de resiliencia y su importancia en el entorno laboral.*
- *Promover la empatía y las relaciones positivas entre los miembros del equipo.*
- *Gestionar el estrés y la presión de manera efectiva.*
- *Conocer el valor del buen trato laboral y su impacto en el cuidado de los equipos de trabajo.*
- *Identificar las implicancias del buen trato para el bienestar individual y colectivo.*
- *Fomentar la adaptabilidad y la capacidad de respuesta ante cambios y desafíos.*

El programa completo considera 24 horas cronológicas (30 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.

ACTIVIDADES

- Texto de Apoyo General
- Lección 1: Introducción a la Resiliencia
- Lección 2: Personas Resilientes
- Lección 3: Autoconocimiento y Autoestima
- Lección 4: Buen Trato Laboral
- Lección 5: Equipos Resilientes
- Lección 6: Cuidado de la Salud Física y Mental
- Lección 7: Práctica de Respiración y Relajación

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.

