

PROGRAMA DEL CURSO

A. ANTECEDENTES ADMINISTRATIVOS

Nombre curso	<ul style="list-style-type: none"> • Autocuidado el bienestar integral para el desarrollo personal y profesional.
N° total de horas	<ul style="list-style-type: none"> • 36 horas cronológicas. • Son impartidas de la siguiente manera: <ol style="list-style-type: none"> a. 15 horas sincrónicas. (Streaming Zoom-Meet) b. 21 horas asincrónicas por aula virtual.
N° de participantes	<ul style="list-style-type: none"> c. 40 personas.
Requisito administrativo	<ul style="list-style-type: none"> d. La Consultora Cervantes y el OTEC SERCAP se reservan el derecho de suspender la apertura del curso si no se alcanza el quórum mínimo de 30 personas matriculadas.
Dirigido a	<ul style="list-style-type: none"> • El curso aplica para: <ol style="list-style-type: none"> a. Personas que desempeñan funciones en contextos educativos, sociales, de salud o laborales en general, que enfrentan altas demandas emocionales y físicas. b. Cualquier persona interesada en fortalecer su bienestar personal y su capacidad de afrontamiento frente al estrés cotidiano.
Modalidad	<ul style="list-style-type: none"> • E-learning sincrónica por streaming Zoom-Meet
Lugar de realización	<ul style="list-style-type: none"> • Plataforma virtual, la cual interactúa con computador, notebook, celular (Android), iPad e iPhone.
Fechas ejecución curso	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio: 05 de enero de 2026. • Término: 09 de enero de 2026.
Horario sesiones sincrónicas	<ul style="list-style-type: none"> • Lunes a viernes desde las 09:00 horas a las 12:00 horas. • Al completar la matrícula, se procederá a la apertura de horarios alternativos: 15:00 a 18:00 horas y/o 19:00 a 21:00 horas.
Nota técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Instituciones públicas, empresas privadas y organizaciones sociales pueden solicitar el curso en modalidad cerrada. Las fechas y horarios se acuerdan directamente con cada cliente.
Equipo de Facilitadores	<ul style="list-style-type: none"> • El curso es impartido por un equipo profesional con más de treinta años de experiencia consolidada en capacitación y formación continua de personas y equipos en los ámbitos empresarial, Instituciones públicas y educativo.

Certificación	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes que aprueben el curso y cumplan con los requisitos establecidos recibirán un Certificado de Aprobación conjunto, otorgado por Consultora Cervantes y el OTEC SERCAP.
----------------------	--

B. ANTECEDENTES ACADÉMICOS

Objetivo general	<p>Al término del curso los participantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fortalecer las competencias personales y emocionales mediante la adquisición de herramientas prácticas de autocuidado físico, mental y emocional, promoviendo el bienestar integral, la resiliencia y la prevención del desgaste profesional.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> Comprender el concepto e importancia del autocuidado como componente esencial del bienestar integral. Identificar y aplicar estrategias de manejo del estrés y regulación emocional. Desarrollar hábitos saludables que favorezcan el bienestar físico y mental. Fortalecer las relaciones interpersonales y el autocuidado en los vínculos sociales y laborales. Diseñar un plan personal de autocuidado para la vida diaria.
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> El curso se desarrollará a través de una metodología participativa, reflexiva y experiencial, favoreciendo la integración de conocimientos y la práctica real de las estrategias aprendidas. Se utilizarán las siguientes estrategias metodológicas: exposiciones dialogada con apoyo audiovisual, dinámicas de activación y juegos de interacción, ejercicios guiados de relajación, respiración y mindfulness, análisis de casos y elaboración de una bitácora o plan personal de autocuidado.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> La evaluación será de carácter formativo, orientada a la reflexión, participación y aplicación práctica de los contenidos. Se consideran los siguientes criterios e instrumentos: participación y compromiso durante las sesiones (30%), desarrollo de ejercicios prácticos y reflexiones personales (40%) y presentación de un Plan Personal de Autoestima (30%).
Recursos de apoyo técnico	<ul style="list-style-type: none"> Se proporcionarán a cada participante los siguientes recursos para apoyar el proceso de aprendizaje: presentaciones multimedia, guía digital de autocuidado, videos de relajación guiada y mindfulness, grabaciones de las sesiones y el Certificado de aprobación del curso.

Requisitos técnicos para el Participante	<ul style="list-style-type: none"> • Computador, notebook, celular (Android), iPad e iPhone. • Internet.
Producto del curso	<ul style="list-style-type: none"> • El participante desarrolla la creación de un Plan de Bienestar Integral (PBI). Documento estratégico que consolida herramientas prácticas para el fortalecimiento de la resiliencia y la prevención efectiva del desgaste profesional. Este plan certifica la capacidad del participante para implementar un estilo de vida que promueva el desarrollo personal y profesional sostenido.

C. ANTECEDENTES FINANCIEROS

Valor por persona	<ul style="list-style-type: none"> • Valor total del curso: \$93.000.- • Matrícula: \$43.000.- • Una cuota: \$50.000.- • Cierre de inscripción: 05 de enero de 2026 • Promoción Escuela de Verano 2026: Aproveche el 36% de descuento que fue aplicado al valor total del curso. Esta oferta especial es válida solo para inscripciones realizadas hasta el 24 de diciembre de 2025.
Forma de pago	<ul style="list-style-type: none"> • Las alternativas para pagar el curso son: <ol style="list-style-type: none"> a. Pago electrónico (Web): Webpay (Carro de Compra) y/o transferencia bancaria. b. Pago Institucional (Categoría Cerrada): Orden de Compra (OC).
Consultas	<ul style="list-style-type: none"> • Celulares: +56999466829 / +56936214619 • Correos electrónicos: <ol style="list-style-type: none"> a. contacto@consultoracervantes.com b. admission@otecsercap.cl • Página Web: www.consultoracervantes.cl
Ficha de inscripción	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los participantes deben completar la totalidad de la información solicitada en la ficha de inscripción. • Una vez completada la ficha, debe enviarla junto con el comprobante de pago a las direcciones de correo electrónico indicadas en el documento.