

A background image showing two people in business attire. One person is holding a silver travel mug, and the other is holding a sandwich. There are also some fruits and vegetables visible. The image is overlaid with a semi-transparent blue banner containing the title.

# ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO Y HÁBITOS SALUDABLES EN EL TRABAJO

## MODALIDAD A DISTANCIA

Duración: 120 Horas

Código Sence: 1237980137

Este curso está orientado a personal de Recursos Humanos, que por su perfil de cargo le corresponde entregar herramientas preventivas asociadas al autocuidado y hábitos saludables como: psicólogos, encargados del área de bienestar, calidad de vida o personal calificado para realizar coaching.

Se ha detectado la necesidad de implementar programas de apoyo psicosociales en distintas empresas, ya que existe un aumento en las conductas contraproductivas, lo que tiene como consecuencia un aumento de accidentes laborales y disminución en la calidad de vida de la organización.

**Por lo tanto, se hace necesario que el personal de Recursos Humanos fortalezca sus herramientas de trabajo, para de este modo potenciar el autocuidado y hábitos saludables en el trabajo mediante la implementación de diferentes estrategias, previniendo así riesgos y mejorando la calidad de vida de los trabajadores.**



## Objetivo General

Al término del curso, el participante estará en condiciones de emplear estrategias de autocuidado y hábitos saludables en el trabajo para prevenir riesgos y mejorar la calidad de vida en la organización.

## Contenidos

### Módulo 1: Contextualización laboral. Enfermedades metabólicas, nutricionales y trastornos del sueño

#### Unidad 1. Hábitos alimentarios

- Contexto actual en Chile: estado nutricional de nuestro país.
- Problemas a causa de una mala alimentación: obesidad y diabetes.
- ¿Qué es la obesidad?
- Causas de la obesidad.
- ¿Qué es la diabetes?
- Tipos de diabetes
- Causas de la diabetes.

#### Unidad 2. Hábitos e higiene del sueño

- Contexto actual en Chile
- ¿Qué entendemos por el sueño?
- ¿Qué importancia tiene el sueño en el trabajador?
- Trastornos del sueño: insomnio- causas.
- Conductas de riesgo asociadas a la fatiga.

### Módulo 2: Hábitos alimenticios y del sueño como beneficio al desempeño laboral

#### Unidad 1: Beneficios de una alimentación saludable

- Beneficios de la alimentación saludable en el trabajo.
- Relación entre alimentación y productividad.
- Consecuencias de no contar con una alimentación saludable en el trabajo.

#### Unidad 2: Beneficios de un dormir en el trabajo

- Beneficios de un buen dormir.
- Cantidad de sueño v/s calidad de vida.
- Turnos de noche o rotativos.
- Consecuencias de un mal dormir y productividad en el trabajo.



## Objetivo General

Al término del curso, el participante estará en condiciones de emplear estrategias de autocuidado y hábitos saludables en el trabajo para prevenir riesgos y mejorar la calidad de vida en la organización.

## Contenidos

### Módulo 3. Los buenos hábitos alimentarios e higiene del sueño como técnica de autocuidado laboral

#### Unidad 1: Los buenos hábitos alimentarios en el trabajo

- ¿Cómo determinar si un trabajador presenta algún grado de sobrepeso o se encuentra en un rango normal?
- Técnicas de autocuidado: conciencia nutricional en el ámbito laboral.
- Dieta equilibrada.
- Pauta de alimentación saludable.

#### Unidad 2: La higiene del sueño en la jornada laboral

- Aplicación de test: ¿presentas algún problema para conciliar el sueño?
- Técnicas de autocuidado: normas de higiene (equilibrio para un buen dormir).
- Actividad física v/s sedentarismo laboral.
- Pausas activas en el trabajo.

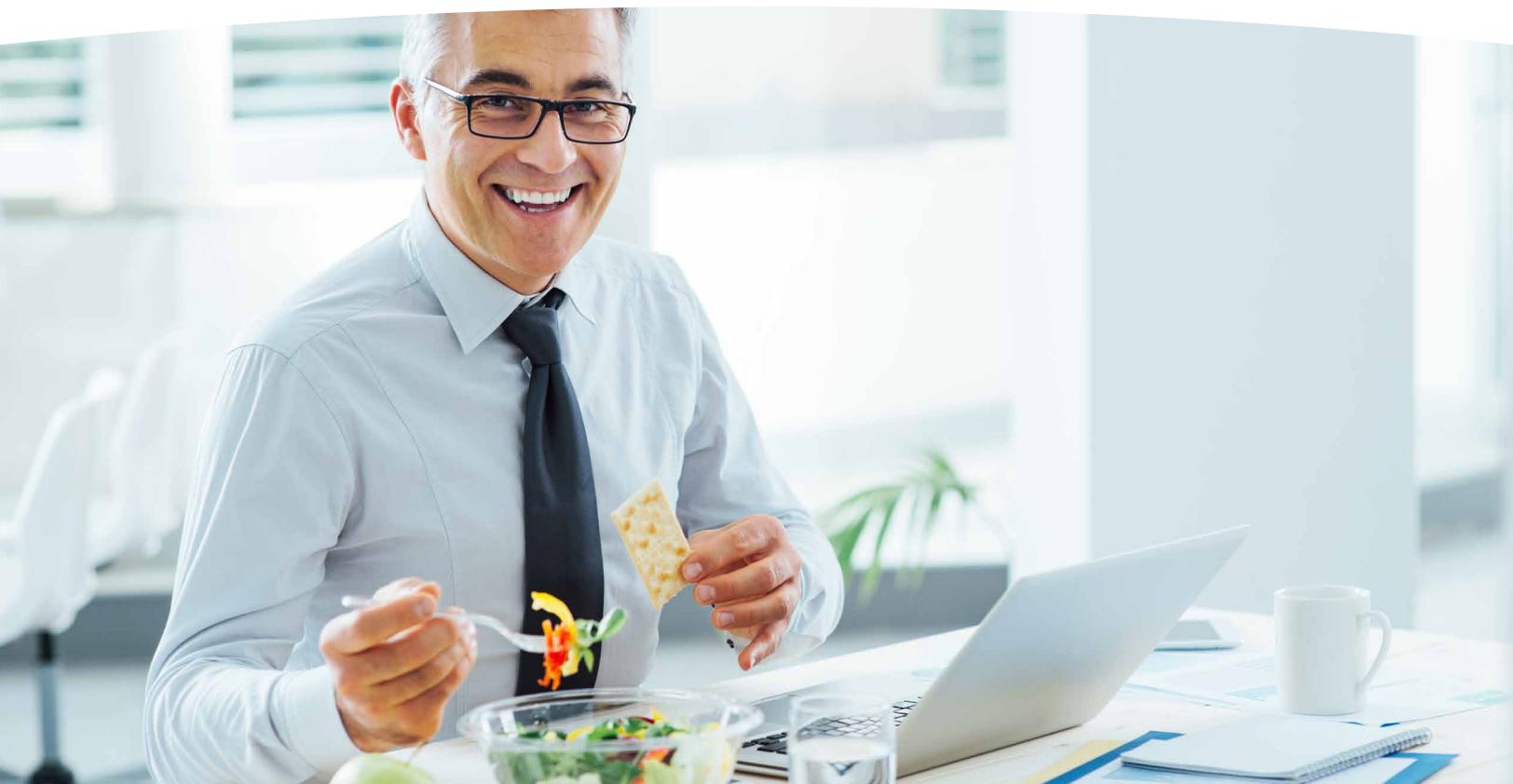


¡Te invitamos a implementar diversas estrategias y hábitos saludables en el trabajo para mejorar la calidad de vida de los trabajadores!

## Objetivos específicos

### Algunos beneficios

- Identificará las causas de la presencia de enfermedades metabólicas, nutricionales y trastornos del sueño.
- Distinguirá los principales beneficios que entregan los hábitos alimenticios y del sueño.
- Aplicará técnicas de autocuidado asociada a los buenos hábitos alimentarios e higiene del sueño.



#### Santiago

Tucapel Jiménez 40, Los Heroes  
Fono: 2 2664 7881

 **GRUPOASYSTE**  
SIEMPRE MAS

 **CFL**  
CAPACITACION

 **PRENTAS**  
CONSULTORES

 **ASYSTE**  
CONSULTORES

[www.asyste.cl](http://www.asyste.cl)

A background image showing two people in business attire. One person is holding a silver travel mug, and the other is holding a sandwich. They appear to be in a break room or office setting.

# ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO Y HÁBITOS SALUDABLES EN EL TRABAJO

## MODALIDAD E-LEARNING

Duración: 60 Horas

Código Sence: 1237989368

Este curso está orientado a personal de Recursos Humanos, que por su perfil de cargo le corresponde entregar herramientas preventivas asociadas al autocuidado y hábitos saludables como: psicólogos, encargados del área de bienestar, calidad de vida o personal calificado para realizar coaching.

Se ha detectado la necesidad de implementar programas de apoyo psicosociales en distintas empresas, ya que existe un aumento en las conductas contraproductivas, lo que tiene como consecuencia un aumento de accidentes laborales y disminución en la calidad de vida de la organización.

**Por lo tanto, se hace necesario que el personal de Recursos Humanos fortalezca sus herramientas de trabajo, para de este modo potenciar el autocuidado y hábitos saludables en el trabajo mediante la implementación de diferentes estrategias, previniendo así riesgos y mejorando la calidad de vida de los trabajadores.**



## Objetivo General

Al término del curso, el participante estará en condiciones de emplear estrategias de autocuidado y hábitos saludables en el trabajo para prevenir riesgos y mejorar la calidad de vida en la organización.

## Contenidos

### Módulo 1: Contextualización laboral. Enfermedades metabólicas, nutricionales y trastornos del sueño

#### Unidad 1. Hábitos alimentarios

- Contexto actual en Chile: estado nutricional de nuestro país.
- Problemas a causa de una mala alimentación: obesidad y diabetes.
- ¿Qué es la obesidad?
- Causas de la obesidad.
- ¿Qué es la diabetes?
- Tipos de diabetes
- Causas de la diabetes.

#### Unidad 2. Hábitos e higiene del sueño

- Contexto actual en Chile
- ¿Qué entendemos por el sueño?
- ¿Qué importancia tiene el sueño en el trabajador?
- Trastornos del sueño: insomnio- causas.
- Conductas de riesgo asociadas a la fatiga.

### Módulo 2: Hábitos alimenticios y del sueño como beneficio al desempeño laboral

#### Unidad 1: Beneficios de una alimentación saludable

- Beneficios de la alimentación saludable en el trabajo.
- Relación entre alimentación y productividad.
- Consecuencias de no contar con una alimentación saludable en el trabajo.

#### Unidad 2: Beneficios de un dormir en el trabajo

- Beneficios de un buen dormir.
- Cantidad de sueño v/s calidad de vida.
- Turnos de noche o rotativos.
- Consecuencias de un mal dormir y productividad en el trabajo.



## Objetivo General

Al término del curso, el participante estará en condiciones de emplear estrategias de autocuidado y hábitos saludables en el trabajo para prevenir riesgos y mejorar la calidad de vida en la organización.

## Contenidos

### Módulo 3. Los buenos hábitos alimentarios e higiene del sueño como técnica de autocuidado laboral

#### Unidad 1: Los buenos hábitos alimentarios en el trabajo

- ¿Cómo determinar si un trabajador presenta algún grado de sobrepeso o se encuentra en un rango normal?
- Técnicas de autocuidado: conciencia nutricional en el ámbito laboral.
- Dieta equilibrada.
- Pauta de alimentación saludable.

#### Unidad 2: La higiene del sueño en la jornada laboral

- Aplicación de test: ¿presentas algún problema para conciliar el sueño?
- Técnicas de autocuidado: normas de higiene (equilibrio para un buen dormir).
- Actividad física v/s sedentarismo laboral.
- Pausas activas en el trabajo.

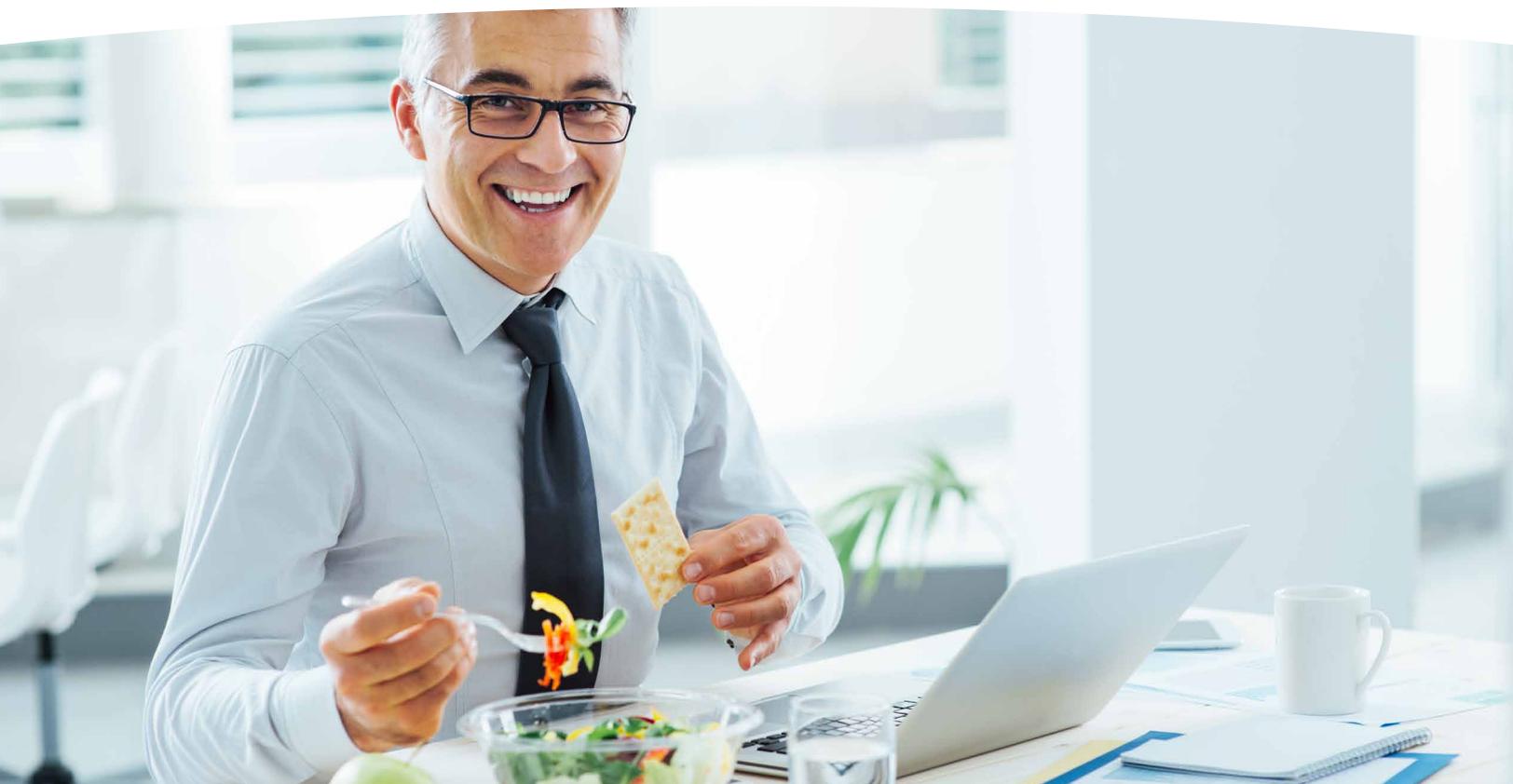


¡Te invitamos a implementar diversas estrategias y hábitos saludables en el trabajo para mejorar la calidad de vida de los trabajadores!

## Objetivos específicos

### Algunos beneficios

- Identificará las causas de la presencia de enfermedades metabólicas, nutricionales y trastornos del sueño.
- Distinguirá los principales beneficios que entregan los hábitos alimenticios y del sueño.
- Aplicará técnicas de autocuidado asociada a los buenos hábitos alimentarios e higiene del sueño.



Santiago

Tucapel Jiménez 40,  Los Heroes  
Fono: 2 2664 7881

 **GRUPOASYSTE**  
SIEMPRE MAS

 **CFL**  
CAPACITACION

 **PRENTAS**  
RENTAS

 **ASYSTE**  
CONSULTORES

[www.asyste.cl](http://www.asyste.cl)