



CURSO E LEARNING MINDFULNESS Y SALUD MENTAL: ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS AUTOAPRENDIZAJE

42 horas Pedagógicas



Manuel Bulnes 368, Oficina 604 Temuco
Teléfono: 452748988
Email: contacto@innovares.cl
www.innovares.cl

NCh 2728
BUREAU VERITAS
Certification



ÍNDICE:

Fundamentación	3
Objetivo General y Específicos	5
Dirigido a	6
Requisitos	6
Certifica	6
Duración	6
Modalidad	7
Temario	8
Metodología	14
Evaluación	15
Horario	15
Requisitos de aprobación	15
Autor del curso	16
Contacto	17



FUNDAMENTACIÓN:

El panorama contemporáneo global está marcado por una crisis de salud mental sin precedentes, una realidad que la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) vienen advirtiendo con creciente preocupación. En la región de las Américas, los trastornos depresivos y de ansiedad ya figuraban como causas principales de discapacidad antes de la pandemia. La irrupción del COVID-19 exacerbó drásticamente esta situación; un informe de la OPS de junio de 2023 reveló que, durante 2020, los trastornos depresivos graves aumentaron un 35% y los trastornos de ansiedad un 32% en las Américas. Alarmantemente, ocho de cada diez personas con una enfermedad mental grave en la región no reciben tratamiento, lo que subraya una brecha sanitaria crítica. Adicionalmente, el consumo de alcohol es responsable del 5,5% de todas las muertes en las Américas, y la tasa regional de suicidio ajustada por edad aumentó un 17% entre 2000 y 2019, cobrándose casi 100.000 vidas al año. Aunque datos más antiguos de la OPS (2012) ya indicaban que la depresión afectaba al 5% de la población adulta en América Latina y el Caribe, y seis de cada diez no recibían tratamiento, la situación actual es aún más apremiante. La capacidad de respuesta también es limitada, con una mediana de apenas 14,9 trabajadores de salud mental por cada 100.000 habitantes en la Región.

Chile no solo no es ajeno a esta realidad, sino que presenta indicadores particularmente preocupantes. Según un informe de Ipsos de septiembre de 2024, la salud mental es considerada el principal problema de salud a nivel mundial, y Chile lidera este ranking, con un alarmante 69% de su población percibiéndolo como tal. Esta cifra se complementa con otro estudio de Ipsos (octubre de 2022) que indicaba que el 73% de los chilenos se había sentido estresado hasta el punto de ver afectada su vida cotidiana, y dos de cada tres personas señalaban la salud mental como el principal problema sanitario del país.

La prevalencia de trastornos específicos es igualmente inquietante. Un documento técnico del Ministerio de Salud de Chile (MINSAL) y el INJUV (2020-2021) destacó que la OMS sitúa a Chile como uno de los países con mayor carga de morbilidad por enfermedades psiquiátricas (23,2%). Casi un tercio de la población mayor de 15 años ha sufrido un trastorno psiquiátrico en su vida, y un 22,2% lo ha experimentado en el último año, siendo la ansiedad, la depresión y los trastornos por consumo de alcohol los más prevalentes. De manera crítica, solo el 38,5% de quienes han sido diagnosticados recibe algún tipo de atención en salud mental. Confirmando la alta incidencia de la ansiedad, estudios recientes como el "Termómetro de la Salud Mental" de la Universidad Católica y la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), en su versión de enero de 2024, revelaron que cerca de 1 de cada 4 chilenos presenta síntomas de ansiedad, cifra que ha encendido las alarmas a nivel nacional. El impacto de la pandemia también ha sido severo: una encuesta de 2021 citada por el MINSAL (mayo de 2024) mostró que el 56% de los chilenos reportó un empeoramiento de su salud mental desde el inicio de la crisis sanitaria, uno de los porcentajes más altos entre 30 países.

El ámbito laboral chileno es otro espacio donde la salud mental se ha visto gravemente comprometida. El agotamiento laboral o síndrome de burnout se ha disparado de forma alarmante. Estudios recientes, como el informe "Burnout 2024" de Laborum, indican que un 89% de los trabajadores chilenos experimentan síndrome de burnout,



caracterizado por cansancio extremo, cinismo y una marcada disminución de la eficacia profesional. Esta cifra sitúa a Chile como el segundo país con mayor prevalencia del síndrome en la región, solo por detrás de Argentina, y un 92% de los departamentos de Recursos Humanos reportan casos de burnout entre sus colaboradores. Otra investigación de la Universidad de Chile en 2022 ya había encontrado una prevalencia de burnout del 72,8% en trabajadores chilenos, lo que evidencia la magnitud y persistencia de este fenómeno que afecta profundamente la salud, el bienestar y la productividad.

Ante este escenario de crisis generalizada, marcada por una considerable brecha de tratamiento, se vuelve imperativo implementar intervenciones accesibles, efectivas y basadas en la evidencia. El presente curso de e-learning "Mindfulness y Salud Mental: Estrategias prácticas para reducir el estrés - Autoaprendizaje" surge como una respuesta directa a esta acuciante necesidad. El programa se fundamenta en la robusta evidencia científica que respalda las intervenciones basadas en mindfulness para la reducción significativa del estrés, la ansiedad, los síntomas depresivos y el manejo del burnout. Numerosos meta-análisis confirman que la práctica regular de mindfulness promueve una mejor regulación emocional, optimiza la capacidad de atención y concentración, mejora la calidad del sueño y fomenta cambios neurobiológicos positivos asociados a una mayor resiliencia.

Este programa de 42 horas pedagógicas, distribuido en cuatro semanas y ofrecido en modalidad 100% online y de autoaprendizaje, se basa en marcos validados internacionalmente como la Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR). Su currículo integra de manera equilibrada la psicoeducación con prácticas experienciales fundamentales, tales como meditaciones guiadas (escaneos corporales, atención a la respiración), movimiento consciente y técnicas específicas para aplicar el mindfulness en la vida cotidiana y en el entorno laboral. El valor diferencial de este curso radica en su diseño inclusivo, dirigido tanto a profesionales de la salud mental que buscan herramientas complementarias para su práctica clínica y su autocuidado, como al público general que desea adquirir estrategias prácticas y efectivas para gestionar el estrés diario, prevenir el burnout y cultivar proactivamente su bienestar mental. El formato online y de autoaprendizaje democratiza el acceso a estas valiosas herramientas, superando barreras geográficas y de tiempo, y respondiendo a la creciente demanda de intervenciones digitales en salud mental.

El compromiso con prácticas basadas en evidencia y la adhesión a directrices éticas para la formación online en salud mental aseguran una experiencia de aprendizaje de calidad, segura y eficaz. Este curso no solo busca entregar conocimientos, sino también empoderar a los participantes para que se conviertan en agentes activos de su propio bienestar, ofreciendo un recurso creíble y práctico para afrontar los desafíos de salud mental en la sociedad actual.



OBJETIVO GENERAL:

Al término del curso, los participantes serán capaces de aplicar estrategias teórico-prácticas de Mindfulness y autocompasión, fundamentadas en evidencia científica, para la reducción del estrés, la mejora de la regulación emocional y el fomento del bienestar integral, mediante la integración de técnicas como meditación, atención plena diaria y grounding en rutinas y contextos diversos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Al término del curso, los/as participantes serán capaces de:

1. Identificar los conceptos, tipos y efectos principales del estrés y los factores más estudiados que lo generan.
2. Distinguir los principios fundamentales del mindfulness y su aplicación para la gestión del estrés.
3. Explicar los fundamentos científicos del mindfulness y su aplicación en la reducción del estrés.
4. Interpretar la evidencia científica sobre el Mindfulness y su impacto en la salud mental.
5. Relacionar técnicas de mindfulness con la reducción del estrés.
6. Determinar estrategias adaptativas de Mindfulness para reducir el estrés cotidiano en contextos personales y laborales.



DIRIGIDO A:

Psicólogos y profesionales de salud mental. Profesionales independientes. Público general interesado en Mindfulness y salud mental.

REQUISITOS:

Para usar el medio instruccional: Disponer de un computador al menos Pentium III, con conexión a Internet de banda ancha. Tener una cuenta de correo electrónico habilitada. Tener conocimientos a nivel de usuario de Windows, procesador de textos (Word, por ej.) y de navegación en Internet.

CERTIFICA:

El certificado de aprobación de curso es emitido por Innovares Ltda. Organismo Técnico de Capacitación (OTEC) Reconocido por el Servicio Nacional de Capacitación y Empleo de Chile. SENCE. Su razón social es Capacitación Olivares y Vásquez Ltda., y su RUT es 76.023.861-9. [OTEC Innovares se encuentra certificada por Norma Chilena 2728](#), equivalente a ISO 9001.

DURACIÓN:

Plazo Mínimo: 10 días desde que inicia su curso. (No puede rendir la prueba final antes de los 10 días).

Plazo Máximo: 30 días desde que inicia su curso.



MODALIDAD:

Hemos optado por la modalidad E-Learning asincrónico de autoaprendizaje para impartir el curso, aprovechando las ventajas de la enseñanza basada en Internet. Nuestra visión del E-Learning se alinea con la definición que lo describe como el uso de tecnologías de red para diseñar, entregar, seleccionar, administrar y extender los procesos de aprendizaje.

Elementos Clave del E-Learning:

1. Contenidos en múltiples formatos
2. Administración eficiente del proceso de aprendizaje
3. Comunidad en red de alumnos, desarrolladores y expertos

El E-Learning ha demostrado su capacidad para enriquecer la experiencia educativa, agilizar el aprendizaje, reducir costos, ampliar el acceso a la educación y a las tecnologías de la información, además de proporcionar mayor transparencia en el proceso para todos los involucrados: docentes, autoridades y alumnos.

Beneficios de la Modalidad E-Learning

1. **Disponibilidad 24/7:** Acceso al aprendizaje en cualquier momento y desde cualquier lugar, facilitando la participación de alumnos geográficamente dispersos y fomentando el intercambio internacional.
2. **Flexibilidad máxima:** Los estudiantes pueden adaptar su aprendizaje a sus horarios y establecer su propio ritmo, en función de su disponibilidad de tiempo y objetivos personales.
3. **Eliminación de barreras geográficas:** Reduce tiempos y costos asociados al desplazamiento físico a las aulas.
4. **Interacción y colaboración mejoradas:**
 - Permite la comunicación asíncrona
 - Fomenta la colaboración grupal
 - Enriquece el aprendizaje mediante simulaciones, juegos e interactividad
 - Integra eficazmente el uso de computadoras en el proceso educativo
5. **Eficiencia en el aprendizaje:** Facilita una adquisición de conocimientos más rápida y efectiva.
6. **Calidad del contenido:** Los cursos E-Learning suelen estar mejor diseñados, con una preparación más cuidadosa y contenidos más completos y actualizados.



| TEMARIO:

UNIDAD 1: INTRODUCCIÓN AL ESTRÉS Y AL MINDFULNESS

Módulo 1: Conceptos del Estrés

- ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?
 - Definición y comprensión del estrés
 - Estrés en humanos vs animales
 - Clasificación y tipos de estrés
 - Dimensión subjetiva
 - Dimensión temporal
 - Relación entre tipos de estrés
 - Tabla comparativa
 - Identificación de señales de estrés
 - Importancia del manejo del estrés
- FACTORES QUE GENERAN ESTRÉS Y SU INTERACCIÓN
 - Factores que Generan Estrés
 - Factores Físicos
 - Factores Psicológicos y Sociales
 - Factores de Estilo de Vida
 - Interacción entre los Factores: La Carga Alostática
 - Estrés Físico + Psicológico
 - Estrés Social + Estilo de Vida
 - El Círculo Vicioso del Estrés
- EFECTOS DEL ESTRÉS: FISIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES
 - Efectos fisiológicos del estrés
 - Efectos psicológicos del estrés
 - Efectos sociales del estrés
 - Hacia una gestión del estrés
 - Mindfulness como Estrategia Efectiva
 - Beneficios del Mindfulness en el Manejo del Estrés
- CONCLUSIONES Y PUNTOS CLAVE
- BIBLIOGRAFÍA



Módulo 2: Introducción al Mindfulness

- ¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?
 - Aplicación en la vida cotidiana
 - Historia y origen del Mindfulness
 - Beneficios psicológicos y neurocientíficos
 - Elementos clave del Mindfulness
 - Atención al presente
 - Aceptación en Mindfulness
 - Aplicaciones del Mindfulness
 - Mindfulness en la salud mental
 - Beneficios del Mindfulness para la Salud Física
 - Educación
 - Mindfulness en el Entorno Laboral
 - Relaciones interpersonales
 - Mitos y conceptos erróneos sobre el Mindfulness
- PRINCIPIOS BÁSICOS: ATENCIÓN PLENA, ACEPTACIÓN, NO JUICIO
 - Atención plena
 - Conciencia del momento presente
 - Superar el piloto automático
 - Beneficios de la atención plena
 - Aceptación
 - Entender la aceptación
 - Aplicación práctica de la aceptación
 - Impacto en la regulación emocional
 - No juicio
 - Observación sin evaluación
 - Integración de los principios básicos
- BENEFICIOS INICIALES DE LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS
 - Reducción del estrés
 - Cómo el Mindfulness reduce el estrés
 - Impacto en la fisiología del estrés
 - Aplicaciones prácticas
 - Mejora de la regulación emocional
 - Conciencia emocional
 - Reducción de la reactividad emocional
 - Promoción de emociones positivas
 - Incremento de la concentración y el bienestar
 - Mejora de la atención sostenida
 - Beneficios adicionales del Mindfulness
- CONCLUSIONES Y PUNTOS CLAVE



UNIDAD 2: BASES TEÓRICAS Y VALIDACIÓN CIENTÍFICA DEL MINDFULNESS

Módulo 1: Fundamentos Científicos del Mindfulness

- NEUROPLASTICIDAD Y CAMBIOS EN EL CEREBRO
 - Fundamentos de la Neuroplasticidad
 - Neuroplasticidad dependiente de la experiencia
 - Factores que afectan la neuroplasticidad
 - Cambios observados en la estructura y función cerebral
 - Incremento en la densidad de materia gris
 - Reducción de la actividad en la red neuronal por defecto
 - Mejora de la conectividad cerebral
 - Aplicaciones clínicas y beneficios prácticos
 - Mindfulness en la reducción del estrés
 - Impacto en la salud mental
 - Aplicaciones educativas y profesionales
- REGULACIÓN EMOCIONAL Y ATENCIÓN
 - Regulación emocional: conceptos clave
 - Impacto del mindfulness en la regulación emocional
 - Herramientas prácticas de regulación emocional
 - Desarrollo y fortalecimiento de la atención
 - Mecanismos de la atención plena
 - Beneficios prácticos del entrenamiento de la atención
 - Técnicas para entrenar la atención plena
 - Regulación emocional y atención en conjunto
 - Sinergia entre regulación emocional y atención
 - Aplicaciones en contextos clínicos y educativos
 - Herramientas prácticas para integrar ambas capacidades
- CAMBIOS COGNITIVOS Y CONCIENCIA CORPORAL
 - Cambios cognitivos promovidos por el mindfulness
 - Reducción del pensamiento rumiativo
 - Mejora de la flexibilidad cognitiva
 - Regulación de sesgos cognitivos
 - Conciencia corporal: conexión entre mente y cuerpo
 - Reconocimiento de las señales físicas del estrés
 - Mejora de la propiocepción y la regulación emocional
 - Conciencia corporal como herramienta terapéutica
 - Sinergia entre cambios cognitivos y conciencia corporal
 - Integración mente-cuerpo en el mindfulness
 - Aplicaciones en entornos profesionales y educativos
 - Técnicas prácticas para integrar mente y cuerpo
- CONCLUSIONES Y PUNTOS CLAVE
- BIBLIOGRAFÍA



Módulo 2: Evidencia Científica y Aplicaciones

- ESTUDIOS SOBRE MBSR Y MSC
 - Fundamentos del MBSR
 - Origen y desarrollo
 - Componentes principales del MBSR
 - Efectividad del MBSR
 - Fundamentos del MSC
 - Concepto y origen
 - Estructura del MSC
 - Impacto del MSC
 - Comparación entre MBSR y MSC
 - Similitudes clave
 - Diferencias en el enfoque
 - Estudios comparativos
 - Beneficios conjuntos de MBSR y MSC
 - Mejora en la regulación emocional
 - Impacto neurocientífico
 - Aplicaciones prácticas
- IMPLEMENTACIÓN EN CONTEXTOS CLÍNICOS Y EDUCATIVOS
 - Implementación en Contextos Clínicos
 - Uso en terapias psicológicas
 - Mindfulness para profesionales de la salud
 - Aplicaciones en trastornos específicos
 - Implementación en Entornos Educativos
 - Programas para estudiantes
 - Apoyo a docentes
 - Impacto en el clima escolar
 - Beneficios Comunes en Contextos Clínicos y Educativos
 - Regulación Emocional
 - Impacto en la neuroplasticidad
 - Adaptabilidad Universal
 - Retos y Recomendaciones para la Implementación
 - Retos en la implementación
- BENEFICIOS MEDIBLES: REDUCCIÓN DE ANSIEDAD Y ESTRÉS
 - Impacto Fisiológico
 - Regulación del sistema nervioso
 - Beneficios cardiovasculares
 - Neuroplasticidad y atención
 - Impacto Emocional y Psicológico
 - Reducción de la ansiedad
 - Manejo del estrés
 - Bienestar emocional
 - Beneficios Clínicos Medibles
 - Resultados en población general
 - Impacto en poblaciones clínicas
 - Beneficios en Contextos Específicos
 - Ámbito laboral
 - Educación
 - Familia y crianza
 - Limitaciones y Retos en la Evaluación de Beneficios
 - Variabilidad en los resultados
 - Adherencia a la práctica
 - Necesidad de estudios a largo plazo
- CONCLUSIONES Y PUNTOS CLAVE
- BIBLIOGRAFÍA



UNIDAD 3: PRÁCTICAS Y ESTRATEGIAS DE MINDFULNESS PARA MANEJO DEL ESTRÉS

Módulo 1: Técnicas Prácticas de Mindfulness

- MEDITACIÓN EN RESPIRACIÓN Y ESCANEO CORPORAL
 - Meditación en la respiración
 - Introducción a la meditación en la respiración
 - Beneficios neurofisiológicos
 - Elementos centrales para lograr la meditación en respiración
 - Aplicaciones terapéuticas
 - Escaneo corporal (Body Scan)
 - Concepto y objetivos
 - Beneficios del escaneo corporal
 - Pasos para realizar un escaneo corporal
 - Aplicaciones clínicas
 - Relación entre la meditación y el manejo del estrés
- ATENCIÓN PLENA EN ACTIVIDADES DIARIAS
 - Mindfulness en la vida cotidiana
 - La importancia de la atención plena en la rutina diaria
 - Estrategias para aplicar la atención plena en actividades diarias
 - Alimentación consciente (Mindful Eating)
 - Definición y principios.
 - Beneficios de la alimentación consciente
 - La relación entre el estrés y la alimentación
 - Prácticas para desarrollar la alimentación consciente
 - Ejercicio práctico de alimentación consciente
 - Diferencias entre el hambre física y el hambre emocional
 - Incorporación de la alimentación consciente en la vida cotidiana
 - Creación de un entorno propicio
 - Integración de la práctica en la rutina diaria
- TÉCNICAS DE GROUNDING
 - Concepto y utilidad del grounding
 - Beneficios del grounding
 - Técnica 5-4-3-2-1
 - Aplicaciones y adaptaciones de la técnica 5-4-3-2-1
 - Aplicaciones clínicas y terapéuticas
 - Adaptaciones de la técnica
 - Otras técnicas complementarias de grounding
 - Conexión con el cuerpo
 - Uso de rutinas y objetos de anclaje
 - Integración del grounding en la rutina diaria
 - Creación de hábitos de grounding
 - Registro de grounding



Módulo 2: Estrategias Adaptativas

- RUTINAS SALUDABLES Y PERSONALIZADAS
 - Diseño de rutinas personalizadas
 - Principios básicos para la creación de hábitos saludables
 - Mindfulness al despertar
 - Primeras actividades al despertar
 - Mindfulness al momento de comer
 - Estrategias para facilitar el Mindful Eating
 - Momentos de reconexión
 - Pausa consciente
 - Movimiento consciente
 - Mindfulness antes de dormir
 - Reconexión con la respiración
 - Escaneo Corporal
- APLICACIÓN EN CONTEXTOS LABORALES Y FAMILIARES
 - Aplicación del Mindfulness en el ámbito laboral
 - Estrategias para reducir el estrés en el trabajo
 - Equilibrio entre vida personal y profesional
 - Aplicación del Mindfulness en el entorno familiar
 - Estrategias para la regulación emocional en la familia
 - Comunicación en la familia
 - Prácticas formales dedicadas
 - Estructuración e incorporación de las prácticas
 - Rutina sugerida
- EVALUACIÓN DEL IMPACTO Y AJUSTES
 - Métodos de evaluación del impacto
 - Indicadores de bienestar y reducción del estrés
 - Herramientas para medir el progreso
 - Adaptación y ajustes en la práctica
 - Identificación de barreras y obstáculos
 - Estrategias para mejorar la adherencia a la práctica
 - Integración del aprendizaje a largo plazo
 - Mantenimiento de hábitos saludables y sostenibles
 - Creación de un plan de acción para la continuidad de la práctica
 - Desarrollo de estrategias para fortalecer la motivación y el compromiso personal
 - Uso de técnicas de refuerzo positivo
- CONCLUSIONES Y PUNTOS CLAVE
- BIBLIOGRAFÍA

| METODOLOGÍA:

- Los alumnos deben completar todas las actividades en el aula virtual.
- Los alumnos pueden elegir sus horarios de clase, teniendo acceso al aula virtual de forma continua y sin restricciones desde el inicio hasta la finalización del curso.
- Los materiales de estudio, incluyendo las clases en formato pdf, pueden descargarse del aula virtual de forma permanente desde el inicio hasta la finalización del curso.

ACTIVIDADES Y RECURSOS

a. Evaluación diagnóstica o inicial:

Esta es la primera actividad del curso, diseñada para que cada alumno verifique su nivel de preparación frente a los objetivos del curso. Su propósito es establecer el nivel de conocimientos antes de comenzar el proceso de enseñanza-aprendizaje en modalidad e-learning. Es de carácter formativo y no influye en la nota final.

b. Lecturas Básicas:

Las lecturas básicas son documentos digitales (pdf, word) disponibles en cada unidad, donde el estudiante deberá descargar y estudiar, destacando y resumiendo conceptos más relevantes del tema. Esta actividad puede ser realizada tanto online como offline.

c. Ebook Resumen por cada módulo:

Cada módulo incluye un ebook descargable con los aspectos fundamentales. Su lectura es obligatoria para cumplir los objetivos y será evaluada en autoevaluaciones y la prueba final.

d. Glosario de términos:

El glosario proporciona una referencia rápida de términos clave para mejorar la comprensión. Se utiliza el alumno necesite aclarar cualquier término.

e. Estudios de caso: Se presentan seis estudios de caso, uno por cada módulo del curso. El objetivo de estos estudios es que los estudiantes:

- Apliquen los conocimientos teóricos adquiridos en contextos prácticos y realistas.
- Desarrollen habilidades de resolución de problemas y pensamiento crítico.
- Se preparen para enfrentar situaciones profesionales reales en su futuro laboral.

Cada estudio de caso proporciona una oportunidad única para que los estudiantes integren la teoría con la práctica, analizando situaciones complejas y proponiendo soluciones fundamentadas.

f. Clases Interactivas multimediales:

- Las clases interactivas multimediales presentan cada tema de estudio mediante audio y video, con preguntas interactivas y retroalimentación inmediata. Incluyen un menú de navegación para facilitar el acceso a los contenidos. Pueden verse online tantas veces como sea necesario durante la matrícula.
- Cada clase incluye un archivo de respaldo en PDF, disponible para revisión tanto online como offline. Los alumnos deben analizar y resumir los conceptos más relevantes del tema.

g. Podcast en Spotify: El curso completo está disponible como podcast en Spotify, ofreciendo:

- Acceso 24/7 al contenido educativo en formato audio.
- Flexibilidad para estudiar fuera del aula, adaptándose a tu estilo de vida.
- Oportunidad de aprender durante actividades cotidianas como desplazamientos o ejercicio.
- Opción de repaso eficiente, permitiendo escuchar las lecciones múltiples veces.

Esta modalidad enriquece la experiencia educativa, proporcionando una alternativa accesible y moderna para asimilar el contenido del curso de manera conveniente y adaptada a tus necesidades.



EVALUACIÓN:

- **Evaluación diagnóstica o inicial:** Tiene como propósito que cada alumno verifique el nivel de preparación para enfrentarse a los objetivos que se espera que logren al finalizar el curso. Estableciendo el nivel real de conocimientos antes de iniciar esta etapa de enseñanza-aprendizaje e learning. Con fines formativos, no influyen en la nota final.
- **Preguntas Interactivas** en la cuales el alumno deberá ir participando en la clase y autoevaluando los contenidos aprendidos con preguntas interactivas con retroalimentación, lo cual le permitirá evaluar inmediatamente que contenidos debe reforzar. Con fines formativos, no influyen en la nota final.
- **Pruebas autoevaluación** online con retroalimentación inmediata por cada clase. Con fines formativos, no influyen en la nota final.
- **PRUEBA FINAL**
 - Debe ser realizada una vez que el alumno haya terminado todas las actividades básicas del curso.
 - **1 Prueba Final. 100% Nota de la final**
 - Prueba online de selección múltiple con dos intentos. Segundo intento opcional.
 - Si desea subir su nota, deberá ser realizado (segundo intento) en un plazo máximo de 24 horas después del primero (de lo contrario tendrá validez solo el primer intento). En este caso se promedian los dos intentos para su nota final de certificación.
 - El plazo mínimo para rendir la prueba final para este curso son 20 días, es decir no puede rendirla antes de ese plazo, de ser así, se tomará como un intento válido y se considerará en el promedio de la nota final. El certificado se entrega solo a las personas que cumplan los plazos previamente informados.

HORARIOS:

- El participante podrá elegir el horario para realizar las actividades del curso, no obstante, estas se deben desarrollar en el plazo determinado en el programa.
- Las evaluaciones se deben desarrollar en el plazo determinado en el programa.
- La dedicación horaria requerida para el curso **es de 10,5 horas semanales**, tanto online como offline, considerando horas de estudio, navegación en el aula virtual, clases interactivas, autoevaluaciones, prueba final etc.

REQUISITOS DE APROBACIÓN:

Aprobarán el curso los estudiantes que obtengan en la nota final una nota igual o superior a 4.0. [Escala de notas del 1.0 al 7.0]



AUTOR DEL CURSO:

HERMES DIX SEBASTIÁN VIDAL BREVIS

- Psicólogo de la Universidad Andrés Bello
- Magíster en Psicología clínica mención psicodiagnóstico e intervenciones terapéuticas de la Universidad Andrés Bello
- Diplomado en liderazgo educacional de la Pontificia Universidad Católica



CONTACTO:

Información e Inscripciones
OTEC Innovares

Teléfono: 452748988
Email: contacto@innovares.cl
www.innovares.cl
www.CapacitacionesOnline.com
www.academialaboralonline.cl



Manuel Bulnes 368, Oficina 604, Temuco.
Teléfono: 452748988
Email: contacto@innovares.cl
www.innovares.cl

