

16
HORAS

MODALIDAD SÍNCRONO

TEMARIO/PROGRAMA DE CAPACITACIÓN

Técnicas De Adaptación Al Cambio Y Accountability

PÚBLICO OBJETIVO

Colaboradores que se desempeñan en entornos laborales dinámicos y que requieren fortalecer recursos personales y relacionales para enfrentar cambios, asumir compromisos, responder con mayor autonomía ante los desafíos del trabajo y aportar al cumplimiento de metas individuales y colectivas.

REQUISITOS DE INGRESO

Se recomienda experiencia laboral en contextos organizacionales, disposición para la reflexión personal y apertura para participar en actividades de análisis, autoevaluación y aplicación práctica en situaciones de trabajo.

MÓDULOS Y CONTENIDOS

PLAN DE FORMACIÓN:

MÓDULO 1: Fundamentos de psicología positiva aplicada al trabajo

Contenidos

1. Conceptos centrales de la psicología positiva y su aplicación en contextos laborales.
2. Bienestar subjetivo, emociones positivas y su influencia en el desempeño.
3. Fortalezas personales y su reconocimiento en el trabajo.
4. Optimismo aprendido y enfoque apreciativo frente a los desafíos.
5. Motivación, sentido del trabajo y compromiso con los objetivos.
6. Prácticas cotidianas para favorecer bienestar, clima y disposición al logro.

Competencias por desarrollar

Desarrollar la capacidad para reconocer los principios de la psicología positiva y aplicarlos en el contexto laboral, fortaleciendo el bienestar personal, la identificación de fortalezas, la motivación y una disposición constructiva frente a los desafíos del entorno de trabajo.

MÓDULO 2: Adaptación al cambio en entornos laborales

Contenidos

1. Naturaleza del cambio en las organizaciones y su impacto en las personas.
2. Reacciones habituales frente al cambio: resistencia, incertidumbre y aceptación.
3. Flexibilidad cognitiva y conductual como recurso de adaptación.
4. Gestión emocional frente a escenarios de transición.
5. Estrategias para enfrentar cambios en procesos, equipos y formas de trabajo.
6. Herramientas para construir una actitud proactiva frente a nuevas exigencias laborales.

Competencias por desarrollar

Desarrollar la capacidad para adaptarse de manera efectiva a escenarios de cambio, reconociendo sus propias reacciones, gestionando la incertidumbre y aplicando estrategias de flexibilidad, regulación emocional y respuesta proactiva en el trabajo.

MÓDULO 3: Accountability y responsabilidad en la gestión personal

Contenidos

1. Concepto de accountability y su relevancia en el desempeño laboral.
2. Diferencias entre responsabilidad, cumplimiento y compromiso con resultados.
3. Conductas asociadas a la accountability en equipos de trabajo.
4. Toma de decisiones consciente y foco en soluciones.
5. Gestión de compromisos, plazos y seguimiento de tareas.
6. Reconocimiento de errores, aprendizaje y mejora continua.
7. Accountability como base de la confianza y la colaboración.

Competencias por desarrollar

Desarrollar la capacidad para asumir compromisos con mayor responsabilidad y autonomía, orientando la conducta al cumplimiento de resultados, al seguimiento efectivo de tareas, a la mejora continua y a la generación de confianza en el trabajo colaborativo.

MÓDULOS Y CONTENIDOS

MÓDULO 4: Integración de herramientas para el desempeño y trabajo colaborativo

Hrs. del módulo: 4 horas

Contenidos

1. Relación entre psicología positiva, adaptación al cambio y accountability.
2. Autogestión y hábitos laborales para sostener un desempeño efectivo.
3. Comunicación constructiva en contextos de exigencia y cambio.
4. Resolución de situaciones complejas con enfoque positivo y responsable.
5. Prácticas para fortalecer la colaboración y el compromiso del equipo.
6. Diseño de acciones personales de mejora aplicables al puesto de trabajo.
7. Análisis de casos y ejercicios de aplicación en situaciones laborales reales.

Competencias por desarrollar

Desarrollar la capacidad para integrar herramientas de bienestar, adaptación y responsabilidad personal en el desempeño cotidiano, fortaleciendo la autogestión, la comunicación constructiva, la colaboración con otros y la aplicación práctica de acciones de mejora en el entorno laboral.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

Asistencia mínima 75% (Escala de 0 a 100%)

Nota Mínima 4.0 (Escala de 1.0 a 7.0)

Al término del curso el participante que de cumplimiento a los requisitos de asistencia y rendimiento recibirá un Diploma entregado por:

CENTRO DE CAPACITACIÓN INDUSTRIAL C.A.I.
FACULTAD DE INGENIERÍA
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE

