



ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE ANTUCO
DEPARTAMENTO DE SALUD

REF.: Adquisición proveniente de Compra Ágil para la contratación del servicio, a fin de realizar un curso de "Autocuidado para el bienestar laboral y organizacional, dirigido a funcionarios de salud de la comuna Antuco", mediante el Programa Capacitación Funcionaria RRHH.

ANTUCO, 11 DIC 2025

DECRETO ALCALDICIO N° 009957 /

VISTOS:

- El Decreto Alcaldicio N°00188 de fecha 10 de enero de 2018 que delega a la Directora del Departamento de Salud las facultades y autoriza firma documentos relacionados con el Portal Mercado Público.
- La Ley N° 18.575, Ley Orgánica Constitucional de Bases generales de la Administración del Estado.
- La Ley N° 19.886 de Bases sobre Contratos Administrativos de suministros y prestación de Servicios.
- La ley N° 19.880 que "Establece Bases De Los Procedimientos Administrativos Que Rigen Los Actos De Los Órganos De La Administración Del Estado Procedimientos Administrativos".
- El Decreto Supremo N°661/2024 del Ministerio de Hacienda que aprueba Reglamento de la Ley 19.886.
- El Manual de procedimientos de Adquisiciones Municipales aprobado por Decreto Alcaldicio N° 162 del 14.07.2008.
- En uso de las facultades que me confiere la Ley N° 18.695, Orgánica Constitucional de municipalidades y sus modificaciones posteriores.

CONSIDERANDOS:

- La necesidad de adquirir la contratación del servicio, a fin de realizar un curso de "Autocuidado para el bienestar laboral y organizacional, dirigido a funcionarios de salud de la comuna Antuco", mediante el Programa Capacitación Funcionaria RRHH, según requerimiento de compra N°146 de fecha 02 de diciembre 2025, solicitado por la Sra. Pamela Valdés Ortiz.
- El Certificado Presupuestario N°174 de fecha 10 de diciembre 2025.
- El Cuadro Comparativo N°116 de fecha 10 de diciembre 2025 de las tres cotizaciones presentadas.

DECRETO

1.-ADQUIÉRASE, mediante la modalidad de orden de compra generada por invitación a compra ágil 4025-157-COT25, según lo indicado en los considerandos letra a), al proveedor Razón Social: **QUINTA CAPACITACION SPA, Rut: 76.532.024-0.**

2.-GÍRESE, la correspondiente Orden de Compra proveniente de compra ágil N°4025-284-AG25 al proveedor mencionado anteriormente por un monto total de \$2.964.000 (Dos millones novecientos sesenta y cuatro mil pesos).

3.-Impútese el gasto que demanda la ejecución del presente Decreto al Presupuesto de Salud 2025 a la cuenta 2140534014 del "Programa capacitación funcionaria" y a la cuenta 2152211002 "Cursos de capacitación".

4.-Infórmese a la plataforma de compras públicas www.mercadopublico.cl y ley N° 20.285 de transparencia.

ANÓTESE, COMUNÍQUESE, DESE COPIA Y ARCHÍVESE



CLAUDIO PANES GARRIDO
SECRETARIO MUNICIPAL



CLAUDIA CIFUENTES HERRERA
DIRECTORA COMUNAL DE SALUD
"Por Orden de Alcaldesa"

SBC/CPG/WIM/RTM/CCH/IOS/lbu
DISTRIBUCION:

- Secretaría Municipal (SECMUN)
- Dirección de Salud Municipal (DISAM)
- Archivo



Antuco, 10 de diciembre 2025

CERTIFICADO N°174
DISPONIBILIDAD PRESUPUESTARIA

Certifico que, a la fecha del presente documento esta institución cuenta con el presupuesto de salud 2025 a la cuenta presupuestaria 2140534041 del Programa Capacitación funcionaria del RRHH para la contratación del servicio, a fin de realizar un curso de “Autocuidado para el bienestar laboral y organizacional, dirigido a funcionarios de salud de la comuna Antuco”, según lo indicado en solicitud de compra N°146 de fecha 02 de diciembre 2025.



JORGE QUEZADA SANCHEZ
Jefe de Contabilidad y Finanzas
Depto. Salud Antuco

CUADRO COMPARATIVO
CURSO AUTOCUIDADO PARA FUNCIONARIOS DE SALUD COMUNA ANTUCO
PROGRAMA CAPACITACION

N° 116

FECHA: 10 DIC 2025

Coti zación	Or den	Rut Proveedor	Razón Social	Nombre Producto	Detalle Producto	Can tid ad	Mo ne da	Precio Unitario	Total Impue stos	Monto Total Cotización	Código Solicitud Cotización
1	0	76.924.473-5	TECUIDO LIMITADA	Valor Despacho	CURSO: "Autocuidado para el Bienestar Laboral y Organizacional en CESFAM Antuco", dirigido a 70 funcionarios de salud, 10 horas pedagógicas, a realizar el día 19 de diciembre 2025, dentro de la comuna Antuco, previa coordinación con la encargada.....Se adjunta documento con todo el detalle de los requerimientos solicitados.... Adjuntar respectiva propuesta y cotización para su evaluación.	1	\$	0	0	3590000	4025-157-COT25
1	1	76.924.473-5	TECUIDO LIMITADA	Capacitación a empleados		1	\$	3590000	0	3590000	4025-157-COT25
2	0	77.902.998-0	OTEC EMERMAX TRAINING SPA	Valor Despacho	CURSO: "Autocuidado para el Bienestar Laboral y Organizacional en CESFAM Antuco", dirigido a 70 funcionarios de salud, 10 horas pedagógicas, a realizar el día 19 de diciembre 2025, dentro de la comuna Antuco, previa coordinación con la encargada.....Se adjunta documento con todo el detalle de los requerimientos solicitados.... Adjuntar respectiva propuesta y cotización para su evaluación.	1	\$	0	0	3600000	4025-157-COT25
2	1	77.902.998-0	OTEC EMERMAX TRAINING SPA	Capacitación a empleados		1	\$	3600000	0	3600000	4025-157-COT25
3	0	76.532.024-0	Quinta Capacitación SpA	Valor Despacho	CURSO: "Autocuidado para el Bienestar Laboral y Organizacional en CESFAM Antuco", dirigido a 70 funcionarios de salud, 10 horas pedagógicas, a realizar el día 19 de diciembre 2025, dentro de la comuna Antuco, previa coordinación con la encargada.....Se adjunta documento con todo el detalle de los requerimientos solicitados.... Adjuntar respectiva propuesta y cotización para su evaluación.	1	\$	0	0	2964000	4025-157-COT25
3	1	76.532.024-0	Quinta Capacitación SpA	Capacitación a empleados		1	\$	2964000	0	2964000	4025-157-COT25

De acuerdo, al cuadro comparativo de las tres cotizaciones presentadas, se propone la adquisición al siguiente proveedor Razón Social: **QUINTA CAPACITACION SPA, Rut: 76.532.024-0**, por un valor total de \$2.964.000 (Dos millones novecientos sesenta y cuatro mil pesos), ya que, es el proveedor más conveniente y cumple satisfactoriamente con los requerimientos solicitados.

Firma el presente cuadro de análisis,


JORGE QUEZADA SANCHEZ
Jefe de Contabilidad y Finanzas
Departamento de salud Antuco

**PROPUESTA TÉCNICA
“AUTOCUIDADO PARA EL
BIENESTAR LABORAL Y
ORGANIZACIONAL EN CESFAM
ANTUCO”**

MODALIDAD PRESENCIAL





1.- Antecedentes Generales

Área	
Curso	Autocuidado para el Bienestar Laboral y Organizacional en CESFAM Antuco
Modalidad	Presencial
Dirigido a	Funcionarias/os equipos clínicos, administrativos y de apoyo del CESFAM Antuco y Posta Rural.
N° de participantes	70 personas
N° de horas del curso	10 horas pedagógicas 08:30 a 17:00 horas.
Fecha	19 de diciembre de 2025.
OTEC	- Razón Social: Quinta Capacitación SPA - RUT: 76.532.024-0
Coordinador del curso	- Felipe Rojas Aedo - Email: gerencia@quintacap.cl - Teléfono: +569-77491451



2.- Propuesta Técnica

Descripción	
Objetivo general del programa	Fortalecer habilidades y prácticas de autocuidado personal y colectivo en los equipos del CESFAM Antuco y Posta Rural, promoviendo el bienestar integral, la cohesión y la disminución del estrés laboral, asegurando una atención oportuna y humanizada para los usuarios.
Objetivos Específicos	1. Comprender el concepto de autocuidado y su importancia en el contexto laboral. 2. Identificar factores de riesgo y protectores en el desempeño laboral. 3. Practicar estrategias de autocuidado físico, mental y emocional. 4. Conocer y experimentar técnicas de relajación y manejo del estrés (masaje express, yoga, aromaterapia). 5. Promover hábitos saludables mediante pausas activas y dinámicas grupales.
Contenido del curso	Jornada de la Mañana (5 horas pedagógicas) Módulo 1: Generalidades del Autocuidado • Concepto y dimensiones del autocuidado (física, emocional, social, espiritual). • Relevancia en el desempeño laboral en Atención Primaria de Salud (APS). • Estrés laboral y desgaste: señales y factores de riesgo. Módulo 2: Riesgos Psicosociales y Estrategias de Prevención • Demandas laborales, carga emocional y clima laboral. • Herramientas protectoras frente al desgaste. • Rol del autocuidado colectivo en equipos de salud.



Módulo 3: Pausas Activas y Movilidad Saludable

- Tipos de pausas activas aplicables en APS.
- Ejemplos prácticos adaptados a funciones clínicas y administrativas.
- Microejercicios para cansancio visual, cervical y lumbar.

Módulo 4: Autocuidado Emocional y Regulación del Estrés

- Técnicas de respiración consciente.
- Mini ejercicios de mindfulness.
- Regulación emocional en situaciones críticas.

Jornada de la Tarde (5 horas pedagógicas)

Estación 1: Masaje Express

- Masaje cervical y de espalda alta en silla o camilla.
- Relajación muscular aplicada.
- Indicaciones de autocuidado post jornada.

Estación 2: Yoga Suave + Estiramientos Conscientes

- Yoga básico apto para todos los participantes.
- Estiramientos orientados a aliviar tensión de la jornada APS.
- Cierre con respiración guiada.

Estación 3: Aromaterapia para Manejo del Estrés

- Introducción a aceites esenciales (lavanda, eucalipto, cítricos).
- Técnicas de inhalación y automasaje en manos.
- Beneficios para el bienestar emocional.

Cierre de la Tarde: Círculo de Reflexión y Evaluación Final

- Retroalimentación grupal.
- Evaluación y encuesta de satisfacción.
- Compromisos de autocuidado.
- Entrega de certificados.



	METODOLOGÍA DE EJECUCIÓN • Modalidad presencial, jornada completa. • Metodología práctica y experiencial, con exposición interactiva, dinámicas grupales y estaciones rotativas de autocuidado. • Se privilegia el aprendizaje vivencial y la participación activa de los asistentes.
Equipo Docente	Carolina Estay Ortega, Psicóloga, especialización en Desarrollo Organizacional. Universidad de Viña del Mar, Curso Test Zulliger. Farji y Asociados, Magister en Gestión y D° de Personas. Universidad Diego Portales, Diplomado en Gestión y Evaluación de Proyectos. Universidad de Chile, Diplomado en Grafología Científica. Instituto técnicas Neuroescriturales. NGPEC, Diplomado en Aplicaciones Neuroescriturales en Capital Humano. Instituto técnicas Neuroescriturales INGPEC, Diplomado en Calidad de Vida Laboral. Universidad Diego Portales, Curso factores psicosociales y Organización del Trabajo. IST- ISTAS España, Certificación Test Benzinger. Evaluación potencial neurocognitivo, Diplomado en Neurocoaching. Instituto Braidot - Universidad de Salamanca. España, Aplicación clínica Biofeedback. Instituto Imapa. España, Taller Arteterapia. Fundación Salud Mental Chile.



3.- CARACTERÍSTICAS Y METODOLOGIA DEL CURSO

Metodología	Metodologías General: Clases teóricas y talleres prácticos, evaluación diagnóstica al comenzar curso, evaluación final mediante prueba teórica trabajo individual o grupal con calificación 1.0 a 7.0, con aprobación mínima de 4.0, Asistencia 100%. Metodología Teórica: Se diseñará, desarrollará y aplicará una actividad teórica, basada en una clase expositiva, en la cual el docente utilizará presentaciones en PowerPoint, durante el desarrollo de la presentación el relator inducirá la reflexión de los participantes mediante preguntas abiertas sobre los contenidos revisados. Metodología Practica: Se diseñará, desarrollará y aplicará una actividad práctica, participativa y dinámica basada en las siguientes metodologías: - Análisis grupal de casos prácticos. - Trabajos Grupales - Ejercicios lúdicos basados en el juego, en los cuales los participantes realizaran juegos físicos y mentales. - Ejercicios colaborativos, tales como ejercicios de role-playing. - Ejercicios innovadores que estimulen la creatividad, tales como ejercicios de resolución equivocada de problemas, mediante esta técnica los participantes reconocerán los errores que pueden cometer. Esta metodología activa y participativa permitirá el desarrollo de competencias en los funcionarios, que sean capaces de impulsar cambios y mejoramientos en la organización y en sus prácticas diarias y de motivar a los restantes miembros de sus respectivos equipos
-------------	--



Materiales	A cada participante se le enviará vía digital el material didáctico consistente en programa, presentaciones de todos los contenidos del curso en formato pdf, material complementario y bibliografía para la normal ejecución del programa.
Lugar de ejecución de actividad	QuintaCap dispondrá del lugar donde se realizará la jornada de capacitación.
Servicio de Alimentación	QuintaCap proveerá el servicio de alimentación para todos los participantes y durante todas las jornadas de la capacitación. Coffee break y almuerzo
Informe Final	Se entregará un Informe impreso, en un plazo no superior a 10 días hábiles, a Unidad de Capacitación, que incluya lista con los Nombres, Apellidos, Rut, Nota, % de Asistencia, Fecha de inicio, Fecha de Término, Nombre y Número de Horas pedagógicas del curso.
Criterios de aprobación	La capacitación considerara los siguientes requisitos de aprobación: - % de Asistencia: 100% - Nota mínima en nota final para aprobar el curso, en escala de 1.0 a 7.0 = 4.0.
Certificación	A todos los participantes que cumplan con los requisitos de aprobación se les entregará un certificado (firmado y timbrado) el cual incluirá; nombre del Curso, nombre completo del participante, RUT, fecha inicio y término, calificación de aprobación, duración (número horas cronológicas y/o pedagógicas), porcentaje de asistencia e institución que imparte el curso. Será enviado en un plazo no superior a 10 días hábiles después de concluida la capacitación a la Unidad de Capacitación.



Servicio post venta

Al finalizar la capacitación, entregaremos:

- Informe final, el cual incluirá; una descripción de la actividad de capacitación, en el que se señalará el porcentaje de cumplimiento en cuanto a objetivos, asistencia, notas, observaciones y recomendaciones para la gestión de los participantes.
- Planilla que indique nombre, porcentaje de asistencia y notas de cada uno de los participantes de la actividad.
- Registro en imágenes de la realización del curso.
- Resultados de la encuesta de satisfacción
- A todos los participantes que cumplan con los requisitos de aprobación se les entregará un certificado (firmado y timbrado), el cual incluirá; nombre completo participante, nombre de la actividad, RUT, fecha, nota aprobación, numero horas pedagógicas, porcentaje de asistencia e institución que imparte el curso.

Todos los documentos nombrados anteriormente, serán entregados en un plazo no superior a 10 días hábiles posteriores al término del curso de capacitación realizado.

FELIPE ROJAS AEDO
COORDINADOR ACADÉMICO