



Newsletter

Abril



El Respeto No es Opcional: Jes&Dor impulsa campaña interna sobre buen trato y convivencia laboral

En Jes&Dor creemos que un buen ambiente laboral se construye todos los días, a través del respeto, la empatía y el trato digno entre todas las personas que forman parte de nuestro Holding.

Por esta razón, durante este período impulsamos una campaña interna orientada a reforzar los principios de la Ley Karin, promoviendo espacios laborales seguros, colaborativos y libres de situaciones de acoso, discriminación o maltrato.

La iniciativa contempla acciones digitales e impresas dirigidas a todos los equipos de trabajo, incluyendo difusión mediante correo electrónico, WhatsApp corporativo, gráficas informativas y afiches instalados en espacios comunes de nuestras dependencias.

A través de mensajes simples, cercanos y cotidianos, la campaña busca generar conciencia sobre la importancia de:

- Mantener relaciones basadas en el respeto
- Evitar burlas, sobrenombres o comentarios inapropiados
- Promover la igualdad de trato entre hombres y mujeres
- Fortalecer la colaboración y el buen clima laboral

Además, se reforzaron los canales de orientación e información disponibles para colaboradores y colaboradoras.

De esta manera reafirmamos nuestro compromiso con la construcción de ambientes laborales sanos, inclusivos y respetuosos, donde cada persona pueda desarrollarse con tranquilidad y confianza.

El respeto no es opcional; es la base de un buen ambiente laboral.

Centro De Evaluación Y Certificación



Certificación de Competencias Laborales, para Asistentes de la Educación.

Durante el mes de abril, como Centro de Evaluación y Certificación de Competencias Laborales Jes&Dor, llevamos a cabo la ceremonia de Certificación de Competencias Laborales para asistentes de la educación; un importante hito que permitió reconocer formalmente la experiencia, compromiso y trayectoria de trabajadores y trabajadoras del área educacional de la comuna de Doñihue.

La actividad reunió a autoridades comunales, representantes del ámbito educacional, equipos directivos y familias, en una jornada marcada por el reconocimiento al trabajo que diariamente desarrollan quienes cumplen funciones esenciales dentro de las comunidades educativas.

En esta oportunidad, fueron certificados perfiles correspondientes a Inspector/a de Establecimiento Educacional, Secretario/a de Establecimiento Educacional y Encargado/a de Centro de Recursos para el Aprendizaje, fortaleciendo así la valorización de competencias y el desarrollo laboral de las y los participantes.

Como Jes&Dor, creemos que la certificación de Competencias Laborales no solo reconoce conocimientos y experiencia, sino que también dignifica el trabajo, abre nuevas oportunidades y aporta directamente al fortalecimiento de los distintos sectores productivos y sociales del país.



Fortaleciendo oportunidades en la Región de Magallanes

En una significativa ceremonia realizada en Punta Arenas, se llevó a cabo la certificación del curso Operario/a de Bodega, instancia desarrollada junto a ChileValora, SENCE y el CFT Estatal de Magallanes, reafirmando el compromiso con el fortalecimiento de competencias laborales y la generación de nuevas oportunidades para las personas de la región.

La actividad permitió reconocer formalmente los conocimientos y habilidades adquiridas por las y los participantes, contribuyendo directamente a mejorar su empleabilidad y proyección laboral en una zona donde históricamente el acceso a este tipo de procesos ha sido más limitado.

Durante la ceremonia, la rectora del CFT Estatal de Magallanes, Valeria Gallardo, destacó la importancia de descentralizar estas

iniciativas, señalando que muchas oportunidades de certificación suelen concentrarse en grandes ciudades, por lo que avanzar en regiones extremas representa un paso relevante para ampliar el acceso y reducir brechas.

Como Centro de Evaluación y Certificación de Competencias Laborales Jes&Dor, valoramos este tipo de instancias que permiten conectar la formación con oportunidades reales de desarrollo laboral y crecimiento personal.

Cabe destacar que, en los dos años desde la apertura de nuestra oficina en la región, ya se han evaluado más de 350 personas, trabajando actualmente junto a nueve empresas que han confiado en nuestra labor y compromiso con el desarrollo de competencias laborales en Magallanes.

Punta Arenas fue escenario de nueva ceremonia de Certificación de Competencias Laborales

En una significativa ceremonia realizada en Punta Arenas, 15 trabajadores y trabajadoras fueron reconocidos oficialmente a través del proceso de Certificación de Competencias Laborales impulsado por ChileValora, junto al Centro de Evaluación y Certificación de Competencias Laborales Jes&Dor Ltda., Constructora Salfa y la Cámara Chilena de la Construcción Magallanes, donde trabajadores y trabajadoras obtuvieron su certificación en los perfiles de Instalador(a) Eléctrico(a) Clase D, Bodeguero(a) y Gestor(a) de Inclusión Laboral, tras completar exitosamente su proceso de evaluación.

La actividad contó con la participación de representantes de la Cámara Chilena de la Construcción Magallanes y de Constructora Salfa, quienes destacaron la importancia de reconocer formalmente las competencias laborales y seguir fortaleciendo el desarrollo del capital humano en la región.

Estas instancias, permiten validar la experiencia y conocimientos adquiridos por los trabajadores y trabajadoras a lo largo de su trayectoria, aportando nuevas oportunidades de crecimiento y empleabilidad.

En Jes&Dor continuamos comprometidos con impulsar procesos de certificación que contribuyan al reconocimiento del talento y al fortalecimiento de las competencias laborales a nivel nacional.



95 Personas evaluadas en el mes de Abril

**CURSO DESTACADO DEL MES
MANEJO A LA DEFENSIVA**

Anticipa riesgos y previene accidentes en la conducción.

Enfocado en seguridad y toma de decisiones en ruta.

¿Quieres saber más? **Click Aquí**

Tip Del Mes

PARA EVITAR LA FATIGA VISUAL

1. Cada 20 minutos, mira un punto lejano durante 20 segundos. Tus ojos también necesitan pausas.
2. Ajusta el brillo de tu pantalla para que no sea más intenso que la luz del ambiente.
3. Mantén la pantalla a una distancia aproximada de un brazo.
4. Parpadea más seguido frente al computador para evitar sequedad ocular.
5. Si trabajas muchas horas sentado/a, intenta cambiar de posición al menos una vez por hora.



Aporta soluciones, no solo problemas
Si detectas una dificultad, acompáñala con una idea o propuesta. Eso demuestra proactividad y compromiso con la mejora continua.

¡Alerta de Estafas!



¡Ten Cuidado con los SMS que recibes, podrían ser un Fraude!

17
+56 9 5540 5966

Mensaje de texto • SMS
mié, 22 oct., 21:03

Recordatorio de vencimiento de puntos Scotia Bank Scotia Bank(9.580) vencen hoy. Puedes canjearlos por un regalo especial. Detalles: <https://v1.mk/KP2yRp9>

17
+56 44 332 0106

Mensaje de texto • SMS
dom, 10 ago., 14:33

Tienes 6.850 puntos Full Copec por vencer. Canjealos por productos, bonos. Visita: <http://www.fullcopechome.top/>

jueves, 10:08

Pague su TAG: Sus transitos por autopistas estan pendientes. Acceda a <https://bit.ly/3RqVRZb?9s8v> y evite recargos.

179
+56 44 332 4517

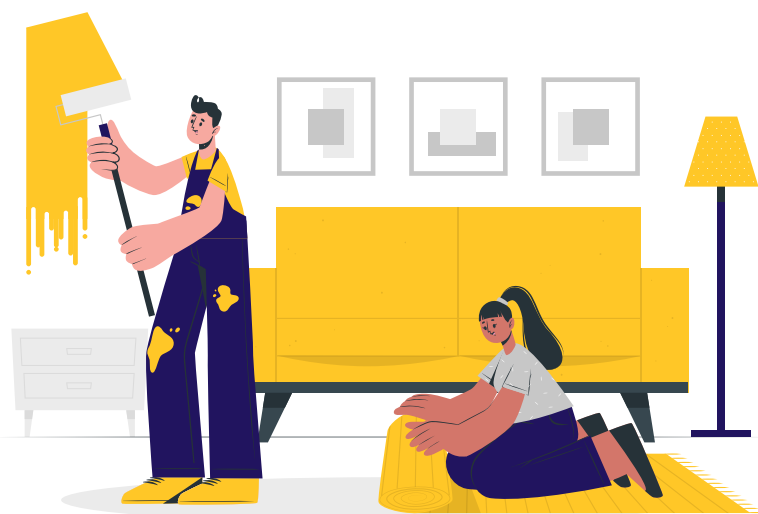
Mensaje de texto • SMS
sáb, 14 mar., 4:25 p.m.

Servipag Aviso Sus multas TAG registran orden de embargo Evite el retiro de su vehiculo pagando en <https://lnk.ink/d0yo3> hoy mismo

178
+56 44 421 0256

Mensaje de texto • SMS
vie, 19 dic., 7:44 p.m.

Recordatorio de vencimiento Puntos VISA Credito Chile (9.980) vencen hoy. Puedes canjearlos por un regalo especial. Detalles: <https://shorten.so/GyYBJ>



Sigue los Consejos de Nuestro OAL* de este mes

Ejercicios de “Zona cero”: el valor de moverte sin agotarte

¿QUÉ ES EL EJERCICIO “ZONA CERO”?

Es movimiento de muy baja intensidad en el que tu frecuencia cardíaca se mantiene bajo el 50% de la máxima (según tu edad). Hablamos de caminar tranquilo, pasear suavemente en bicicleta, jugar con niños o hacer tareas domésticas ligeras. En palabras simples: moverte sin quedarte sin aire.

¿PARA QUIÉN ES IDEAL (Y POR QUÉ)?

Si estás muy sedentario, pasar de “nada” a “algo” entrega los mayores beneficios iniciales: mejor circulación, presión y niveles de glicemia. Con el tiempo, sumar minutos e intensidades algo mayores mejora el equilibrio, la fuerza y la resistencia.

Aunque el término sea nuevo, la idea es antigua: cualquier cantidad de actividad y movimiento ayuda y baja el riesgo asociado a la inactividad.

LO QUE SÍ HACE... Y LO QUE NO

Suma salud sin estrés: es perfecto para arrancar con rutinas simples de ejercicio o como recuperación activa entre entrenamientos.

Contrarresta pasar horas sentados: es ideal si entrenas pocos días, pero el resto de la semana estás sedentario. No reemplaza el ejercicio moderado o vigoroso ni el entrenamiento de fuerza: si tu meta es subir rendimiento o masa muscular, necesitarás estímulos más exigentes.

Cuando el día te deja sin energía, pensar en una rutina intensa de ejercicios puede resultar inviable. Pero hay una buena noticia: moverse suave también suma bienestar. La tendencia del ejercicio de “zona cero” propone actividades muy livianas que caben en cualquier agenda y ayudan a tu salud sin sentir que entrenas para una maratón.

CÓMO INCORPORAR EJERCICIOS “ZONA CERO” SIN COMPLICARTE

1) Activa “micro-movimientos” diarios.

Estaciona tu auto más lejos de tu destino, sube escaleras en lugar de preferir el ascensor, camina en pausas de 5 a 10 minutos, riega plantas, ordena un cajón. La clave es acumular momentos de actividad que no te agoten.

2) Usa “anclas” de rutina.

Después de comer realiza siempre un paseo corto. Aprovecha las llamadas de trabajo para caminar mientras hablas. Si ves televisión, realiza estiramientos entre episodios. Crear estas anclas te ayuda a hacer que el hábito se vuelva automático.

3) No te obsesiones con el reloj.

Si tu frecuencia cardíaca sube un poco, no pasa nada. El foco es moverte de forma que se sienta bien y sea sostenible.

4) Cuando te sientas listo(a), sube un peldaño.

Mantén tus caminatas suaves y agrega 1 a 2 sesiones más intensas o de fuerza a la semana para progresar. La “zona cero” es una puerta de entrada al ejercicio, no un techo.

*OAL Organismo Administrador de la Ley Conocida como Mutualidades



Felicidades a los cumpleaños
Mes de Abril

4 Daniela Muñoz Navarrete

22 Ivo Gutiérrez

Visita nuestra página web

Clic aquí

✉ contacto@jesydor.cl

☎ 722342319 - 722321134

📍 Casa Matriz: Almarza 745, Rancagua

Síguenos en nuestras redes sociales

