

2025, un año de crecimiento, impacto y personas que hacen la diferencia

Cerrar un año siempre nos invita a mirar hacia atrás. A recopilar lo bueno, lo desafiante, y a proyectarnos desde la experiencia hacia nuevos desafíos y metas. Es un ejercicio necesario, que nos permite reconocer procesos, aprendizajes y, por sobre todo, a las personas que hacen posible que cada proyecto se transforme en impacto real.

Durante el año 2025, como Holding, consolidamos nuestro crecimiento a nivel nacional, fortaleciendo nuestra presencia territorial, ampliando perfiles de certificación y ejecutando procesos simultáneos en distintas regiones del país. Este camino recorrido nos reafirma, que cuando un equipo trabaja con sentido y en beneficio de las personas, los resultados son siempre más significativos y gratificantes.

Nuestro Centro de Evaluación y Certificación de Competencias Laborales vivió un año de expansión y consolidación. Solo entre los meses de agosto y octubre evaluamos y certificamos a más de 600 personas, alcanzando hitos relevantes en sectores estratégicos como minería, construcción, electricidad, transporte, logística, cuidado y reciclaje.

Este crecimiento no se refleja únicamente en cifras, sino también en la diversidad de territorios y perfiles abordados. Desde Arica hasta Punta Arenas, pasando por Putre, Antofagasta, Santiago, Rancagua, Puerto Williams y Puerto Natales, logramos ejecutar procesos de manera simultánea, demostrando una capacidad operativa sólida, flexible y altamente coordinada.

Uno de los hitos más simbólicos del año fue la certificación de Recicladores de Base en Puerto Williams, reconocidos como los más australes del mundo. Un proceso que no solo permitió validar competencias, sino que también dignificó un oficio fundamental para la economía circular y el desarrollo sostenible del país.

A este hito se suman destacadas certificaciones en perfiles como Cuidadoras Primarias, con un enfoque de género e inclusión laboral, Instaladores Eléctricos certificados por la SEC, Soldadores tanto en contextos educativos como de reinserción social, y Trabajadores del sector transporte y logística, fortaleciendo así la empleabilidad formal en distintos rubros productivos, reafirmando que certificar es reconocer trayectorias, abrir oportunidades y proyectar futuro.

En el área de Capacitación, nuestra OTEC fortaleció su impacto a nivel nacional. Durante el año 2025 registramos más de 4.700 participantes en cursos, con una alta demanda en programas ligados a seguridad, minería, trabajo en altura, extinción de incendios y conducción especializada.

Más allá del volumen, este año estuvo marcado por el fortalecimiento de nuestro equipo humano. Así lo reflejan los testimonios de facilitadores y coordinadores, quienes destacan un ambiente laboral basado en el respeto, la colaboración y el apoyo permanente. Historias como las de Nicollette Lepe, Mario Camblor, Nelson Herrera y Berta Ramos, dan cuenta de una organización que entiende la formación como un acto humano, y no solo técnico. Porque para nosotros, la capacitación se vive en terreno, se adapta a contextos reales y se transforma en aprendizaje significativo. Esa cercanía es hoy uno de los aspectos más valorados por nuestros clientes y participantes a lo largo del país.

Otro logro significativo del Holding durante este año fue la consolidación y fortalecimiento de alianzas estratégicas con empresas, instituciones públicas y organismos como SENCE, ChileValora, municipalidades, fundaciones y grandes compañías del mundo productivo.

Testimonios de organizaciones como Echeverría Izquierdo, MPG Ingeniería, Salfa, CCU y RBU Santiago reflejan una constante basada en la confianza, la capacidad de respuesta, la planificación y la calidad humana de nuestro trabajo.

Entendemos que no se trata solo de ejecutar servicios, sino de construir relaciones de largo plazo, donde la certificación y la capacitación se convierten en herramientas estratégicas para el desarrollo del capital humano.

Pero el crecimiento también se vivió puertas adentro. Durante el mes de noviembre realizamos con éxito un simulacro de evacuación en nuestra casa matriz, fortaleciendo la cultura preventiva y el compromiso con la seguridad y el bienestar de nuestros colaboradores. Estas acciones reflejan que somos una organización que no solo crece hacia afuera, sino que también se fortalece internamente, cuidando a su equipo y promoviendo entornos laborales seguros y conscientes.

Y es precisamente el equipo quien se lleva el mayor reconocimiento. Nada de lo alcanzado este año habría sido posible sin el compromiso, profesionalismo y vocación de cada persona que forma parte de nuestro Holding. Coordinadores, Evaluadores, facilitadores, administrativos, líderes de área y colaboradores en terreno han demostrado, una vez más, que el crecimiento sostenible se construye en equipo. Diciembre no es solo un cierre, es una pausa para reconocer lo recorrido, agradecer el esfuerzo compartido y proyectarnos hacia un nuevo año lleno de desafíos, aprendizajes y oportunidades.

Estamos orgullosos de los resultados obtenidos y creemos firmemente que cuando se reconoce a las personas, se transforma el trabajo y se fortalece el crecimiento del país.



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

<p>94</p> <p>+56 44 217 1051</p> <p>Mensaje de texto - SMS sábado, 7:09 p.m.</p> <p>(Copec) Ultimo recordatorio sobre tus puntos: Tus 9.880 puntos caducan hoy. Haz clic aquí: ¡Canjalos ahora! Visita: https://www.fullcopec.com/cl</p>	<p>90</p> <p>+809000131</p> <p>Mensaje de texto - SMS vie, 29 ago., 2:18 a.m.</p> <p>Se acaba de confirmar tu estancia en Concepcion para las s...</p> <p>sáb, 6 sep., 12:02 a.m.</p>	<p>93</p> <p>+56 9 5540 0029</p> <p>Mensaje de texto - SMS jue, 27 nov., 10:57 a.m.</p> <p>Aviso sobre el vencimiento de tus puntos Mastercard Credito: Tus 9980 puntos venceran el 27 de noviembre. Canjealos ahora: https://lnk.ink/XDY4y</p>
<p>94</p> <p>+56 44 217 1051</p> <p>Mensaje de texto - SMS sábado, 7:09 p.m.</p> <p>(Copec) Ultimo recordatorio sobre tus puntos: Tus 9.880 puntos caducan hoy. Haz clic aquí: ¡Canjalos ahora! Visita: https://www.fullcopec.com/cl</p>	<p><Airbnb > Se ha confirmado tu reserva en Concepcion. Consul...</p> <p>mar, 18 nov., 8:00 a.m.</p> <p>DHL! : Tu entrega esta en espera debido a impuestos impagos. Por favor realiza el pago para que podamos entregarla antes de que termine el día: https://express-packs.com</p>	<p>89</p> <p>+56 44 245 0991</p> <p>Mensaje de texto - SMS mié, 5 nov., 12:16 p.m.</p> <p>@FUISTE ELEGIDO! Disfruta de nuestra oferta de portabilidad con descuentos de hasta un 50% y planes desde solo \$ 6.495, escribenos wa.me/56946213227 Aplican TYC</p>

Pausa Activa

Sigue los Consejos de Nuestro OAL* de este mes

Snacks de ejercicio: movimientos breves que cambian tu salud

Conoce cómo mini pausas de 1 a 10 minutos pueden recargar tu ánimo y ayudarte a sentirte mejor cada día sin cambiar tu rutina diaria.

¿QUÉ SON LOS “SNACKS” DE EJERCICIO?

Los snacks de ejercicio son episodios breves de actividad física, de entre 1 y 10 minutos, realizados varias veces al día. No requieren ropa deportiva, equipamiento ni planificación: basta con moverte cuando normalmente estarías sentado.

Pueden ser:

- * Caminar 5 minutos.
- * Subir escaleras.
- * Hacer sentadillas, estiramientos o flexiones apoyadas.
- * Bailar un par de canciones.
- * Movilizar articulaciones o hacer respiraciones activas.

La clave es acumular pequeños momentos de movimiento que interrumpan largos periodos sedentarios.

POR QUÉ FUNCIONAN TAN BIEN: BENEFICIOS INMEDIATOS Y ACUMULATIVOS

La evidencia es clara: moverse por breves momentos mejora la salud tanto como las sesiones largas, especialmente en personas con falta de tiempo.

Beneficios inmediatos

- * Reduce hasta un 60% las alzas de glucosa con caminatas breves.
- * Baja la presión arterial en 4 a 5 mmHg.
- * Activa la circulación incluso con pausas de 1 a 2 minutos.
- * Mejora el ánimo, baja la fatiga y aumenta la energía.

Beneficios a largo plazo

En solo 11 semanas se observan mejoras en:

- * Capacidad cardiorrespiratoria.
- * Colesterol, sensibilidad a la insulina y control glucémico.
- * Presión arterial en reposo.
- * Reducción de grasa corporal.

Además, la adherencia es altísima: el 95% de las personas completa los programas. Esto demuestra que la clave está más en pequeñas constancias que en grandes esfuerzos. “Moverse poco, pero muchas veces, es mejor que no moverse nada.”



SNACKS DE EJERCICIO EN EL TRABAJO

Si trabajas frente a un computador, estos momentos de movimiento pueden transformar tu energía. Ideas para tu jornada laboral:

- * Programa alarmas cada 30–60 minutos para ponerte de pie.
- * Camina por el pasillo o sube escaleras durante 2–5 minutos.
- * Estira cuello, espalda o piernas junto a tu escritorio.
- * Ten una banda elástica o mancuerna ligera en tu cajón. Haz 10 sentadillas o fondos apoyado en la silla.

¿CUÁNTO, CÓMO Y CON QUÉ FRECUENCIA?

No existe un “menú perfecto”, pero sí recomendaciones claras:

Frecuencia ideal

- * Moverse cada 30 minutos de sedentarismo.
- * O al menos dos sesiones activas al día si estás empezando.

Intensidad sugerida

- * 1 a 2 minutos intensos: subir escaleras rápido, saltos, trote en el lugar.
- * 5 a 10 minutos moderados: caminar ágil, bailar, estirar.

Combina fuerza, aeróbico y movilidad, siempre escuchando tu cuerpo para mantener bienestar sin sobrecarga.

Trucos para formar el hábito

- * Pon recordatorios visibles: alarmas, post-it, widgets de salud.
- * Busca aliados en casa o trabajo para hacerlo más entretenido.
- * Celebra tus avances: cada pausa es una inversión en tu bienestar.
- * Anota brevemente cómo te sientes: notarás los cambios en energía y ánimo.

Los snacks de ejercicio nos enseñan algo esencial: el bienestar no depende de grandes cambios, sino de pequeñas decisiones repetidas con cariño y constancia.

Solo necesitas unos minutos al día para sentirte con más energía, claridad mental y mejor salud. Empieza con una pausa hoy. Tu

*OAL Organismo Administrador de la Ley Conocida como Mutualidades



Felicidades a los cumpleaños Mes de Diciembre

- 11 Andrés Ojeda Carreño
- 28 Gabriel Gallegos Jara
- 28 Carlos Sánchez

Visita nuestra página web

Clic aquí

contacto@jesydor.cl
722342319 - 722321134
Casa Matriz: Almarza 745, Rancagua

Síguenos en nuestras redes sociales

