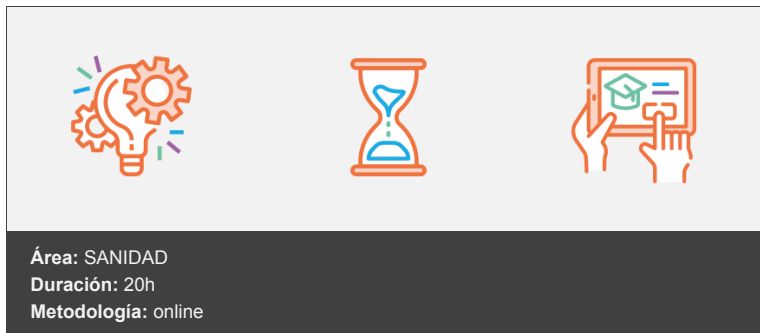


# criteria

## Salud mental en el ámbito laboral



### Objetivos

Adquirir una base conceptual fundamental para poder disponer de una buena salud mental en el ámbito laboral y, también de esta manera, saber cómo llevar a la práctica los conocimientos adquiridos.

### Contenidos y estructura del curso

Introducción a la salud mental en el ámbito laboral

Introducción a la salud mental en el trabajo

Conceptos básicos relacionados con salud mental y ámbito laboral

Conceptos relacionados con la salud mental

Definición de salud mental

La salud mental positiva

Problemas y trastornos de salud mental

Conceptos relacionados con el trabajo

Trabajo, empleo y ocupación

Organización y ergonomía

Calidad en el trabajo

Cultura organizacional

Perspectiva histórica sobre la salud mental en el trabajo

Historia del trabajo

El trabajo de la psicología en los departamentos de recursos humanos

Legislación de la UE en materia de salud y seguridad y de salud mental en el trabajo

Directiva marco 89/391/CEE

Funciones psicosociales del trabajo y del empleo

Modelo de deprivación latente (Marie Jahoda)

Modelo vitamínico (Warr)

El significado del trabajo como constructo psicológico

Modelo de MOW International Research Team

Resumen

Gestión del bienestar laboral y calidad de vida personal y laboral

Introducción a la calidad de vida personal y laboral

Introducción al bienestar laboral

Bienestar psicológico

Dos tipos de bienestar

Modelo de bienestar psicológico (Carol Ryff)

La autonomía en el trabajo

Vocación y ocupación

Adecuación de objetivos personales profesionales con los empresariales

La rueda del bienestar

Los anclajes emocionales

La influencia de la relación rutinas y retos

Características personales: diferencias individuales

La inteligencia

Teoría de las inteligencias múltiples (Gardner)

La inteligencia emocional (Goleman)

Creatividad e innovación

Las actitudes

¿Para qué sirven las actitudes?

Componentes de las actitudes

Valores y estados de ánimo

Actitudes y comportamiento

Ajuste persona-trabajo

Características biográficas

Características aptitudinales

Características de personalidad y sociocognitivas

Motivación laboral

Delimitación conceptual

Componentes

Teorías de la motivación

Teorías de la necesidad

Teorías del proceso

Resumen

Factores de riesgo en el ámbito laboral: el estrés laboral

Introducción a los factores de riesgo en el ámbito laboral

Repercusiones de la salud mental en el trabajo

Efectos positivos del trabajo para la salud mental y el bienestar

Efectos negativos o impacto de las enfermedades mentales en el empleo

Evaluación de riesgos para la salud mental

Principales riesgos psicosociales

Evaluación de los riesgos psicosociales

Gestión del conflicto y violencia laboral

Procedimiento de actuación

La organización saludable

El estrés laboral

Concepto

Tipos de estrés

Teoría del síndrome de adaptación general (Selye)

Consecuencias del estrés laboral para el personal y para las organizaciones

El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout)

Evaluación de dimensiones

Variables facilitadoras de aparición del burnout

Consecuencias derivadas del burnout

Mobbing

Consecuencias para las organizaciones e integrantes

Factores facilitadores del mobbing

Intervenciones para combatir el estrés laboral y fomentar el bienestar del personal

Intervenciones primarias: modificación de las fuentes de estrés en el centro de trabajo

Intervenciones secundarias

Intervenciones terciarias

Resumen

Prevención de la salud mental en el ámbito laboral

Introducción a la prevención de la salud mental

Política de salud y seguridad en el trabajo

Política de promoción de la salud en el lugar de trabajo

Política de rehabilitación y retorno al trabajo

Cuidar la salud mental en el trabajo

Cómo hablar sobre salud mental

Cómo hablar de tu salud mental en el trabajo

Cómo hablar con alguien de su salud mental en el trabajo

La gestión de uno/a mismo/a

Autoconocimiento

Autocontrol

Empatía

Automotivación

Desarrollo personal

Límites en la defensa de la salud mental

Identificar problemas de salud mental en el trabajo

Satisfacción laboral

Delimitación conceptual

Aprender a sentirse bien en el trabajo: inteligencia emocional

Beneficios de la inteligencia emocional en el trabajo

Rendimiento laboral

Delimitación conceptual

Tipos de rendimiento

Rendimiento de Tarea

Rendimiento Contextual

Rendimiento adaptativo

Grupos y equipos de trabajo

Tareas de los grupos

Tipos de grupos: formales e informales

Relaciones entre grupos en el trabajo

La distinción equipo/grupo

Grupo de trabajo

Equipo de trabajo

Beneficios del trabajo en equipo y participación

Resumen

Intervención de la salud mental en el ámbito laboral

Promoción de la salud mental y buenas prácticas

El trabajo puede proteger la salud mental

Riesgos para la salud mental en el trabajo

Estrategias para prevenir problemas de salud mental en el trabajo

Creación de un ambiente laboral saludable y positivo

Fomentar el autocuidado y la resiliencia en el personal

Engagement

Intervenciones job crafting

Intervenciones basadas en las fortalezas

Tratamiento y manejo de problemas de salud mental en el trabajo

Cómo ofrecer apoyo y recursos a los empleados que están pasando por problemas de salud mental

Creación de un plan de acción para abordar problemas de salud mental en el trabajo

Cómo abordar el estigma asociado a los problemas de salud mental en el trabajo

Intervenciones de promoción de la salud mental

Recogida y análisis de información

Recogida de información sobre los peligros psicosociales en el lugar de trabajo

Recogida de información sobre las necesidades de promoción de la salud mental en el lugar de trabajo

Recogida de información sobre las necesidades de retorno al trabajo en el centro de trabajo

Diseño de las intervenciones

Resultados comunes

Evaluación y seguimiento de la salud mental en el trabajo

Cómo evaluar la salud mental en el lugar de trabajo

Seguimiento y retroalimentación continua

Mantener un compromiso sostenible con la salud mental en el trabajo

Resumen

## Metodología

En Criteria creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

## Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

