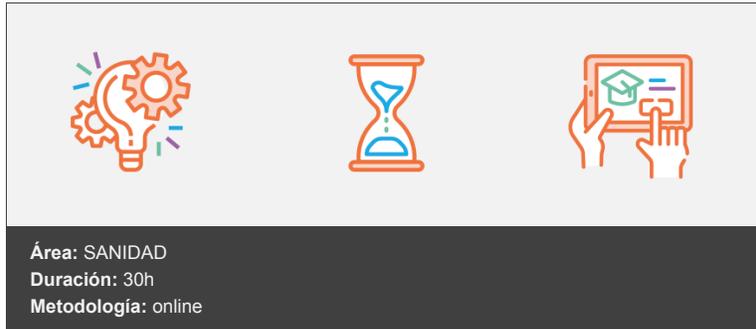


# criteria

## Salud mental digital en el trabajo



### Objetivos

Adquirir herramientas beneficiosas para el fortalecimiento de nuestra salud mental en un entorno digital. Las tecnologías interactúan con las personas y tienen un poder de influencia mayor del que pensamos en nuestra identidad digital y bienestar.

### Contenidos y estructura del curso

Salud mental en entornos digitales

Introducción

Conceptos básicos de salud mental y bienestar

¿Qué es un entorno digital?

Ventajas e inconvenientes

Resumen

Carga mental digital

Introducción

Dispositivos electrónicos

Dependencia de la tecnología digital

Riesgos y medidas preventivas

Resumen

Identidad digital

Introducción

Impacto en la autoimagen y la autoestima

Influencia en la percepción de uno mismo

Estrategias para fomentar una autoimagen positiva

Resumen

Trabajo en remoto

Introducción

Conectividad

Relaciones sociales

Estrés

Resumen

Trabajo y vida personal

Introducción

Autenticidad

Establecimiento de límites saludables

Comunicación efectiva

Resumen

Empresa: acceso a recursos de salud mental

Introducción

Gestión de estrés y ansiedad

Asesoramiento

Programas de bienestar

Resumen

Estrategias para mantener un equilibrio saludable

Introducción

Acción-Reacción (Proactividad)

Tener un objetivo

Curiosidad

Resumen

Priorizar

Introducción

Identificación

Satisfacción laboral

Necesidades de aprendizaje

Resumen

Competencias digitales

Introducción

Manejo de dispositivos digitales

Comunicación a través de medios digitales

Aspectos éticos y de seguridad en el uso de la tecnología

Resumen

Gestión del tiempo de interacción digital

Introducción

Aspectos a tener en cuenta

Manejo de interrupciones

Pensamiento lateral

Resumen

Relaciones saludables

Introducción

Asertividad

Confianza

Escucha activa

Resumen

Encuentra tu IKIGAI

Introducción

Lo que amas

Aquello en lo que eres bueno

Lo que el mundo necesita

Resumen

## Metodología

En Critería 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



