



SALUD MENTAL Y RIESGOS PSICOSOCIALES

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

El objetivo general del curso es proporcionar una comprensión profunda de los factores psicosociales y su impacto en la salud mental, con el fin de desarrollar estrategias efectivas para su manejo y prevención.



Objetivos específicos

- Identificar los principales factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral.
- Analizar el impacto de los riesgos psicosociales en la salud mental de los trabajadores.
- Diseñar estrategias efectivas para prevenir y manejar los riesgos psicosociales.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Modulo 1: Introducción A La Salud Mental Y Riesgos Psicosociales

- Definición y conceptos básicos de salud mental
- Importancia de la salud mental en el entorno laboral
- Identificación de riesgos psicosociales
- Impacto de los riesgos psicosociales en las personas
- Estrategias para abordar los riesgos psicosociales

Modulo 2: Factores De Riesgo Psicosocial

- Clasificación de factores de riesgo psicosocial
- Factores individuales y organizacionales
- Evaluación de factores de riesgo psicosocial
- Herramientas para la identificación de riesgos
- Estrategias de intervención

Modulo 3: Estrés Laboral Y Salud Mental

- Definición de estrés laboral y sus efectos
- Factores que contribuyen al estrés laboral
- Impacto del estrés en la salud mental
- Técnicas de manejo del estrés
- Prevención del estrés en el trabajo

Modulo 4: Acoso Laboral Y Mobbing

- Definición de acoso laboral y mobbing

- Identificación de conductas de acoso
- Consecuencias del acoso en la salud mental
- Estrategias para prevenir y abordar el acoso
- Recursos disponibles para las víctimas

Modulo 5: Balance Trabajo-Vida Personal

- Importancia del balance trabajo-vida personal
- Factores que afectan el equilibrio
- Estrategias para mejorar el balance
- Impacto del desequilibrio en la salud mental
- Políticas organizacionales de apoyo

Modulo 6: Resiliencia Y Bienestar Psicológico

- Definición de resiliencia y su importancia
- Estrategias para desarrollar la resiliencia
- Impacto del bienestar psicológico en el trabajo
- Técnicas de mindfulness y autocuidado
- Implementación de programas de bienestar

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl