

Salud Mental en el Ámbito Laboral: Prevención y Bienestar Organizacional

Ciencias Sociales y Humanas | Psicología | para estudiantes universitarios | 16 semanas

Descripción del Curso

Este curso ofrece una exploración integral de la salud mental en el contexto laboral, enfocándose en la identificación, análisis y gestión de factores que afectan el bienestar psicológico de los trabajadores. A través de un enfoque interdisciplinario, se abordarán conceptos fundamentales de la psicología laboral, los riesgos psicosociales, así como estrategias preventivas y promotivas para la construcción de ambientes laborales saludables.

Dirigido a estudiantes universitarios de Ciencias Sociales y Humanas, especialmente aquellos vinculados a la Psicología, este curso combina teoría y práctica mediante el estudio de casos, análisis crítico y diseño de intervenciones. Al finalizar, los participantes estarán capacitados para reconocer los determinantes de la salud mental en el trabajo, evaluar riesgos y proponer medidas efectivas que fomenten la resiliencia y el bienestar colectivo.

Objetivos Generales

- Comprender los fundamentos teóricos y conceptuales de la salud mental en el ámbito laboral.
- Identificar y evaluar factores de riesgo y factores protectores que afectan la salud mental en diferentes entornos de trabajo.
- Diseñar y proponer estrategias de prevención y promoción para mejorar el bienestar psicológico en las organizaciones.
- Aplicar técnicas y herramientas propias de la psicología laboral para intervenir en situaciones que comprometan la salud mental.
- Desarrollar habilidades comunicativas para difundir y promover prácticas saludables en ambientes laborales.

Competencias

- Analizar críticamente los factores de riesgo y protectores que influyen en la salud mental en contextos laborales.
- Identificar y evaluar situaciones de riesgo psicosocial mediante herramientas y técnicas propias de la psicología organizacional.
- Diseñar estrategias de prevención y promoción de la salud mental adaptadas a diferentes tipos de entornos laborales.
- Aplicar conocimientos teóricos para desarrollar propuestas prácticas que contribuyan al bienestar y la productividad en el trabajo.

- Comunicar de manera efectiva, tanto oral como escrita, conceptos y recomendaciones sobre salud mental laboral a públicos diversos.

Requerimientos

- Conocimientos básicos en psicología general y psicología organizacional.
- Habilidades básicas en análisis crítico y lectura académica.
- Acceso a materiales bibliográficos y recursos digitales proporcionados durante el curso.
- Disposición para el trabajo colaborativo y análisis de casos prácticos.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a la Salud Mental y el Trabajo

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de definir los conceptos básicos de salud mental y su importancia en el contexto laboral contemporáneo, utilizando terminología especializada.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la relación entre salud mental y trabajo, identificando cómo el entorno laboral puede influir en el bienestar psicológico.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar casos y ejemplos que evidencien la influencia de factores psicosociales en la salud mental de los trabajadores.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir la relevancia del estudio de la salud mental en las organizaciones para la prevención y promoción del bienestar laboral.

Unidad 2: Fundamentos de Psicología Laboral y Organizacional

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir las principales teorías y modelos psicológicos aplicados al ámbito laboral, identificando sus componentes y aplicaciones en contextos organizacionales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar comportamientos y dinámicas organizacionales utilizando conceptos clave de la psicología laboral para evaluar su impacto en la salud mental.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comparar diferentes enfoques psicológicos para explicar fenómenos laborales, justificando su relevancia en la prevención y promoción del bienestar mental en el trabajo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar modelos psicológicos básicos para interpretar situaciones reales en el entorno laboral, proponiendo estrategias iniciales para mejorar la salud mental organizacional.

Unidad 3: Factores de Riesgo Psicosocial en el Trabajo

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar los principales factores de riesgo psicosocial en el trabajo mediante el análisis de casos prácticos y evidencia científica.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir cómo los factores de riesgo psicosocial impactan la salud mental de los trabajadores en diferentes contextos laborales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar el nivel de riesgo psicosocial en un entorno laboral específico utilizando herramientas de diagnóstico reconocidas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comparar y contrastar factores de riesgo y factores protectores psicosociales para proponer intervenciones preventivas adecuadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de elaborar un informe que sintetice los resultados del análisis de riesgos psicosociales y sugiera recomendaciones basadas en evidencia para mejorar el bienestar organizacional.

Unidad 4: Factores Protectores y Recursos Organizacionales

Unidad 5: Estrés Laboral y Síndromes Asociados

Unidad 6: Evaluación de la Salud Mental en el Ámbito Laboral

Unidad 7: Estrategias de Prevención y Promoción de la Salud Mental

Unidad 8: Políticas y Normativas en Salud Mental Laboral

Unidad 9: Cultura Organizacional y Clima Laboral Saludable

Unidad 10: Gestión del Conflicto y Comunicación Efectiva

Unidad 11: Liderazgo y Salud Mental

Unidad 12: Diversidad, Inclusión y Salud Mental

Unidad 13: Tecnologías y Nuevas Formas de Trabajo

Unidad 14: Intervenciones Psicológicas en el Ámbito Laboral

Unidad 15: Casos Prácticos y Estudios de Campo

Unidad 16: Proyecto Final: Propuesta Integral para un Ambiente Laboral Saludable