

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 profunda y multidisciplinaria sobre la salud mental en el contexto laboral, enfocándose en la comprensión de los factores que afectan el bienestar psicológico de los trabajadores. Está diseñado para estudiantes universitarios de Ciencias Sociales y Humanas interesados en analizar cómo el entorno de trabajo influye en la salud mental y en la identificación de riesgos y recursos disponibles para su promoción.

Se aborda desde una perspectiva integral que combina fundamentos teóricos con análisis de casos prácticos, promoviendo la reflexión crítica y el desarrollo de estrategias aplicables en distintos ámbitos laborales. Los participantes aprenderán a reconocer los factores de riesgo psicosocial, así como los mecanismos de protección y resiliencia que contribuyen a ambientes laborales saludables.

Al finalizar, los estudiantes estarán capacitados para diseñar e implementar propuestas orientadas a la prevención y promoción del bienestar mental en organizaciones, fomentando una cultura laboral que priorice la salud emocional de sus integrantes.

Objetivos Generales

- Describir los conceptos fundamentales y teorías relacionadas con la salud mental en el ámbito laboral.
- Evaluar los factores psicosociales que inciden en el bienestar y la salud mental de los trabajadores.
- Analizar casos y estudios para identificar riesgos y proponer soluciones en contextos laborales reales.
- Diseñar estrategias de prevención y promoción dirigidas a mejorar la salud mental en organizaciones.
- Integrar conocimientos teóricos y prácticos para fomentar ambientes laborales saludables y sostenibles.

Competencias

- Analizar críticamente los factores de riesgo y protección relacionados con la salud mental en entornos laborales diversos.
- Identificar y evaluar las consecuencias del estrés laboral y otros trastornos psicosociales en el desempeño y bienestar del trabajador.
- Aplicar marcos teóricos y metodológicos para el diagnóstico y la intervención en salud mental organizacional.
- Proponer estrategias de prevención y promoción que favorezcan ambientes laborales saludables y el bienestar integral de los empleados.

- Desarrollar habilidades para la comunicación efectiva y el trabajo colaborativo en la gestión de la salud mental en contextos laborales.

Requerimientos

- Conocimientos básicos en psicología general y psicología social.
- Acceso a recursos bibliográficos y tecnológicos para investigación académica.
- Disposición para el análisis crítico y trabajo en equipo.
- Competencias básicas en lectura comprensiva y redacción académica.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a la Salud Mental Laboral

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de definir los conceptos básicos de salud mental y bienestar psicológico en el contexto laboral con precisión.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir la importancia de la salud mental en el trabajo y su impacto en el rendimiento y la calidad de vida laboral.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la evolución histórica del estudio de la salud mental en los ambientes laborales, identificando hitos clave y teorías relevantes.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diferenciar los principales factores que influyen en la salud mental laboral, fundamentando su relevancia en la prevención y promoción del bienestar organizacional.

Contenidos Temáticos

1. Conceptos básicos de salud mental y bienestar psicológico en el contexto laboral

- Definición de salud mental según la OMS y su aplicación en el ámbito laboral: comprensión integral que incluye bienestar emocional, psicológico y social.
- Diferenciación entre salud mental, trastornos mentales y bienestar psicológico.
- Concepto de bienestar psicológico en el trabajo: satisfacción, motivación, autorrealización y equilibrio emocional.
- Dimensiones de la salud mental laboral: emocional, cognitiva, social y conductual.

2. Importancia de la salud mental en el trabajo y su impacto en el rendimiento y calidad de vida laboral

- Relación entre salud mental y productividad laboral: cómo el bienestar psicológico influye en la eficiencia y calidad del trabajo.

- Impacto de los problemas de salud mental en el ausentismo, presenteísmo y rotación del personal.
- Influencia en la calidad de vida laboral: satisfacción, clima organizacional y relaciones interpersonales.
- Beneficios organizacionales de promover la salud mental: reducción de costos, mejora del ambiente y retención de talento.

3. Evolución histórica del estudio de la salud mental en ambientes laborales

- Primeros estudios y reconocimiento de la salud mental en el trabajo: desde la Revolución Industrial hasta la actualidad.
- Teorías clásicas relacionadas al estrés laboral y bienestar: Modelo Demanda-Control de Karasek, Modelo de Esfuerzo-Recompensa de Siegrist.
- Hitos clave en la salud mental laboral: inclusión en políticas de salud pública y normativas internacionales (OMS, OIT).
- Desarrollo de intervenciones y programas de bienestar organizacional: enfoque preventivo y promoción del bienestar.

4. Factores que influyen en la salud mental laboral y su relevancia en la prevención y promoción del bienestar organizacional

- Factores organizacionales: carga de trabajo, liderazgo, cultura organizacional, comunicación y reconocimiento.
- Factores individuales: habilidades de afrontamiento, resiliencia, historia personal y condiciones de salud previas.
- Factores sociales y ambientales: relaciones interpersonales, apoyo social, entorno físico y condiciones laborales.
- Importancia de la identificación y gestión de estos factores para la prevención de riesgos psicosociales.
- Estrategias organizacionales para promover el bienestar: programas de apoyo, capacitación, flexibilización y participación.

Actividades

Actividad 1: Definición y discusión de conceptos clave

Objetivo: Definir los conceptos básicos de salud mental y bienestar psicológico en el contexto laboral con precisión.

Descripción:

- Los estudiantes, en grupos pequeños (3-4 personas), investigarán diferentes definiciones oficiales y académicas de salud mental y bienestar psicológico en el trabajo.
- Cada grupo elaborará una definición propia integrando los conceptos más relevantes.
- Se realizará una puesta en común en plenaria donde cada grupo presenta su definición y se discuten similitudes y diferencias.
- Finalmente, el docente sintetizará una definición consensuada para la clase.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Definición grupal escrita y resumen consensuado en clase.

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 2: Análisis de casos sobre impacto de la salud mental en el trabajo

Objetivo: Describir la importancia de la salud mental en el trabajo y su impacto en el rendimiento y calidad de vida laboral.

Descripción:

- Se presentan 2-3 casos reales o hipotéticos sobre situaciones laborales afectadas por problemas de salud mental.
- En parejas, los estudiantes analizan los efectos en el rendimiento, clima laboral y calidad de vida del trabajador.
- Se debe identificar qué factores influyeron y proponer posibles soluciones o intervenciones.
- Se comparte el análisis con el grupo grande para enriquecimiento y debate.

Organización: Parejas y plenaria

Producto esperado: Informe breve con análisis y propuestas.

Duración estimada: 90 minutos

Actividad 3: Línea del tiempo de la evolución histórica de la salud mental laboral

Objetivo: Explicar la evolución histórica del estudio de la salud mental en ambientes laborales, identificando hitos clave y teorías relevantes.

Descripción:

- En grupos, los estudiantes investigan diferentes períodos históricos y teorías relacionadas con la salud mental en el trabajo.
- Elaboran una línea del tiempo gráfica que incluya fechas, eventos, teorías y políticas importantes.
- Presentan su línea del tiempo en clase explicando la relevancia de cada hito.
- El docente complementa con información adicional y clarifica dudas.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Línea del tiempo visual y presentación oral.

Duración estimada: 120 minutos

Actividad 4: Identificación y análisis de factores que influyen en la salud mental laboral

Objetivo: Diferenciar los principales factores que influyen en la salud mental laboral, fundamentando su relevancia en la prevención y promoción del bienestar organizacional.

Descripción:

- Individualmente, los estudiantes elaboran un listado de factores organizacionales, individuales y sociales que afectan la salud mental en el trabajo.
- Se realiza una lluvia de ideas en clase para consolidar los factores principales.
- En grupos, se discuten estrategias para abordar cada factor y promover el bienestar.
- Cada grupo presenta un plan básico de prevención y promoción para un factor específico.

Organización: Individual, luego grupos

Producto esperado: Listado individual, plan grupal de intervención.

Duración estimada: 90 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre salud mental y bienestar en el ámbito laboral.

Cómo se evalúa: Cuestionario breve de preguntas abiertas y de opción múltiple sobre definiciones, importancia y factores asociados.

Instrumento sugerido: Test en papel o plataforma digital con 10 preguntas.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la comprensión de conceptos, análisis crítico y aplicación de teorías durante las actividades.

Cómo se evalúa: Observación directa, revisión de productos parciales (definiciones, análisis de casos, líneas del tiempo, planes de intervención).

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación para actividades grupales e individuales, participación en discusiones y presentaciones.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Dominio integral de los objetivos de la unidad: definición, importancia, historia y factores de salud mental laboral.

Cómo se evalúa: Informe escrito individual que incluya:

- Definición precisa de salud mental laboral y bienestar psicológico.
- Descripción del impacto en rendimiento y calidad laboral.
- Resumen de evolución histórica con hitos y teorías clave.
- Análisis de factores influyentes y propuesta de estrategias de prevención/promoción.

Instrumento sugerido: Guía para informe escrito y rúbrica de evaluación detallada.

Unidad 2: Factores Psicosociales en el Trabajo

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar los principales factores psicosociales que afectan la salud mental en el entorno laboral, considerando demandas, control y apoyo social.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar la influencia del equilibrio entre vida personal y profesional en el bienestar psicológico de los trabajadores, utilizando ejemplos de contextos laborales reales.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar el impacto de diferentes factores psicosociales en la aparición de riesgos psicosociales, aplicando criterios basados en teorías y modelos actuales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de elaborar propuestas de intervención que integren estrategias para mejorar el apoyo social y el control laboral, con el fin de promover ambientes laborales saludables.

Unidad 3: Estrés Laboral y Trastornos Asociados

Unidad 4: Marco Legal y Políticas de Salud Mental en el Trabajo

Unidad 5: Evaluación de Riesgos Psicosociales

Unidad 6: Factores Protectores y Promoción del Bienestar

Unidad 7: Intervenciones Psicológicas y Organizacionales

Unidad 8: Cultura Organizacional y Liderazgo Saludable

Unidad 9: Comunicación y Trabajo en Equipo para el Bienestar

Unidad 10: Salud Mental en Ámbitos Laborales Específicos

Unidad 11: Tecnologías y Salud Mental en el Trabajo

Unidad 12: Estrategias de Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria

Unidad 13: Promoción de la Salud Mental y Bienestar Integral

Unidad 14: Diseño de Programas de Salud Mental Laboral

Unidad 15: Evaluación y Monitoreo de Intervenciones

Unidad 16: Proyecto Final y Presentación de Estrategias Integrales

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar una propuesta integral para mejorar la salud mental en un entorno laboral específico, integrando conocimientos teóricos y prácticos adquiridos durante el curso.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar y evaluar los factores psicosociales presentes en un caso real o simulado, para fundamentar las estrategias propuestas en su proyecto final.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de elaborar una presentación clara y coherente que comunique las estrategias diseñadas, utilizando recursos adecuados para persuadir y sensibilizar a diferentes públicos

organizacionales.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de justificar la selección de intervenciones preventivas y promocionales en función de la evidencia teórica y las necesidades específicas del contexto laboral abordado.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de integrar retroalimentación recibida durante la presentación para mejorar y ajustar su propuesta de intervención en salud mental laboral.

Contenidos Temáticos

1. Introducción al Proyecto Final

- Objetivos y alcance del proyecto final: definición y expectativas
- Revisión de conceptos clave: salud mental, factores psicosociales y bienestar organizacional
- Metodología para la integración de conocimientos teóricos y prácticos

2. Análisis y Evaluación de Factores Psicosociales en Contextos Laborales

- Identificación de factores psicosociales relevantes en un caso real o simulado
- Técnicas de análisis de riesgos psicosociales: entrevistas, encuestas y observación
- Interpretación de resultados para fundamentar estrategias de intervención

3. Diseño de Propuestas Integrales para la Mejora de la Salud Mental Laboral

- Elementos clave de una propuesta integral: diagnóstico, objetivos, estrategias, recursos y evaluación
- Selección de intervenciones preventivas y promocionales basadas en evidencia
- Adaptación de estrategias al contexto y necesidades específicas del entorno laboral

4. Elaboración y Comunicación de Presentaciones Efectivas

- Estructura y contenido de una presentación coherente y persuasiva
- Uso de recursos visuales y digitales para sensibilizar a diferentes públicos
- Técnicas de comunicación oral y manejo de preguntas

5. Integración de Retroalimentación y Ajuste de la Propuesta

- Recepción y análisis de retroalimentación de pares y docentes
- Estrategias para la mejora continua del proyecto
- Documentación final y preparación para la entrega formal

Actividades

Actividad 1: Análisis de Caso Psicosocial

Objetivo: Analizar y evaluar los factores psicosociales presentes en un caso para fundamentar las estrategias del proyecto final.

Descripción:

- Se entregará un caso real o simulado con información sobre una organización y su contexto laboral.
- Los estudiantes identificarán y analizarán los factores psicosociales presentes utilizando guías y herramientas proporcionadas.
- Elaborarán un informe breve que refleje sus hallazgos y conclusiones.

Organización: Grupos pequeños (3-4 estudiantes)

Producto esperado: Informe de análisis de factores psicosociales

Duración estimada: 3 horas

Actividad 2: Diseño de Propuesta Integral para la Salud Mental Laboral

Objetivo: Diseñar una propuesta integral para mejorar la salud mental en un entorno laboral específico, integrando conocimientos teóricos y prácticos.

Descripción:

- Basándose en el análisis previo, los estudiantes elaborarán un proyecto que incluya diagnóstico, objetivos, estrategias y evaluación.
- Deberán justificar la selección de intervenciones con base en la evidencia y las necesidades del contexto.
- Prepararán un documento escrito que contenga la propuesta integral.

Organización: Grupos pequeños (los mismos que en la actividad anterior)

Producto esperado: Documento escrito de la propuesta integral

Duración estimada: 6 horas

Actividad 3: Presentación de Estrategias y Propuesta Integral

Objetivo: Elaborar y comunicar una presentación clara y coherente que exponga las estrategias diseñadas, utilizando recursos adecuados.

Descripción:

- Los grupos prepararán una presentación audiovisual de su propuesta integral.
- Se entrenarán en técnicas de comunicación oral y manejo de recursos visuales.
- Realizarán la presentación ante sus compañeros y docentes, fomentando el diálogo y la sensibilización.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Presentación audiovisual y defensa oral

Duración estimada: 3 horas (incluye preparación y presentación)

Actividad 4: Integración de Retroalimentación y Ajuste Final

Objetivo: Integrar la retroalimentación recibida para mejorar y ajustar la propuesta de intervención en salud mental laboral.

Descripción:

- Los grupos revisarán los comentarios y sugerencias recibidas durante la presentación.
- Identificarán aspectos a mejorar y realizarán ajustes en el documento final de la propuesta.
- Prepararán una versión final del proyecto que refleje las mejoras realizadas.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Documento final ajustado de la propuesta integral

Duración estimada: 3 horas

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre salud mental laboral, factores psicosociales y estrategias de intervención.

Cómo se evalúa: Cuestionario diagnóstico de opción múltiple y preguntas abiertas breves.

Instrumento sugerido: Test digital o en papel aplicado al inicio de la unidad.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en el análisis de factores psicosociales, diseño de la propuesta y habilidades de presentación.

Cómo se evalúa: Revisión de informes preliminares, borradores de propuestas, y observación durante presentaciones con retroalimentación continua.

Instrumento sugerido: Rúbricas detalladas para informes y presentaciones, listas de cotejo y registros de observación docente.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Calidad integral de la propuesta final, coherencia teórico-práctica, justificación de intervenciones, y capacidad de comunicar y defender el proyecto.

Cómo se evalúa: Evaluación del documento final ajustado y la presentación oral final.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación integral que contemple contenido, fundamentación, creatividad, comunicación y capacidad de mejora.