

CURSO DE SALUD MENTAL EN EL AMBITO LABORAL

Luis San Molina.

Psiquiatra Consultor Senior.

INTRODUCCIÓN

Destinamos gran parte de nuestra vida en el trabajo, lo que provoca que nuestra vivencia en ella, se convierta en un factor capaz de determinar nuestro bienestar general. Si bien es cierto que el trabajo resulta beneficioso para nuestra salud mental, convivir en un entorno laboral negativo, puede llegar a afectarnos física, mental y emocionalmente.

Más allá de los popularmente conocidos riesgos físicos o ergonómicos, se encuentran los denominados riesgos psicosociales, los cuales plantean grandes dificultades en el ámbito de la seguridad y salud en el trabajo, capaces de influir en el bienestar y la felicidad de los trabajadores; pero también en el buen funcionamiento y productividad de las empresas.

La salud mental es un tema que rara vez se comenta en el lugar de trabajo a pesar del impacto que puede tener en todos los empleados. Esta cultura del silencio crea un entorno en el que hablar sobre las dificultades personales a menudo es estigmatizado, avergonzado y visto como una debilidad. Si bien esta ha sido la forma en que muchas organizaciones han elegido actuar, no es saludable ni beneficiosa para la empresa o sus empleados.

Puede ser una vía fácil tratar la salud mental como un problema personal que los empleados deben abordar por sí mismos, pero esto sería un error tanto a nivel humano como empresarial. Cuando los trabajadores no pueden comunicar abiertamente sus dificultades, es más probable que tengan dificultades para desempeñar su trabajo. La mala salud mental y el estrés pueden afectar el rendimiento laboral de un empleado, su productividad y su nivel de compromiso con la empresa.

OBJETIVOS

Destigmatizar las conversaciones en torno a la salud mental y crear las líneas de diálogo son aspectos críticos. Cualquier empresa que busque crear un ambiente propicio y enriquecedor debe asumir un papel activo en este entorno, aplicando medidas adecuadas para promover la salud mental en el ámbito laboral, que contribuyan al bienestar mental de los trabajadores.

PROGRAMA

-MÓDULO 1: 3 horas

Introducción: Conceptos, generalidades y epidemiología.

Factores de riesgo.

Factores de protección.

Salud Mental positiva.

Cuestionario de Salud Mental.

- MÓDULO 2: 3 horas

Medidas para promover la salud mental en el ámbito laboral:

- 1 | Normalizar la salud mental en la empresa
- 2 | Detectar, debatir problemas y encontrar soluciones
- 3 | Reducir los factores de riesgo relacionados con el trabajo
- 4 | Fomentar programas de promoción de hábitos saludables
- 5 | Favorecer conductas positivas
- 6 | Implementar programas de ayuda psicológica

Las intervenciones en materia de salud mental deben formar parte de una estrategia integrada de salud y bienestar que tenga presente la prevención, la detección precoz, el apoyo y la reincorporación al trabajo. La clave del éxito consiste en implicar a las partes interesadas y al personal de todos los niveles, no sólo cuando se realicen intervenciones de protección, promoción y apoyo, sino también en la evaluación de su eficacia.

DIRIGIDO A:

Profesionales interesados en la salud mental en el ámbito laboral.

Responsables de Salud Laboral.

Responsables de RRHH.

AulaParc

Duración y precio por alumno

La duración del curso es de 6 horas, dividido en 2 días de 3 horas

Días 10 y 17 de mayo de 2022

Horario: de 10 h a 14 horas

Precio 75 €

Para grupos a partir de 10 personas, consultar precio a parcsanitari.aulaparc@sjd.es

Modalidad e inscripción

Presencial

Posibilidad de Moodle/Zoom