

Master en Salud Mental en el Trabajo

Salud, Seguridad y Bienestar



Instituto de
Seguridad y
Bienestar Laboral



Máster

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

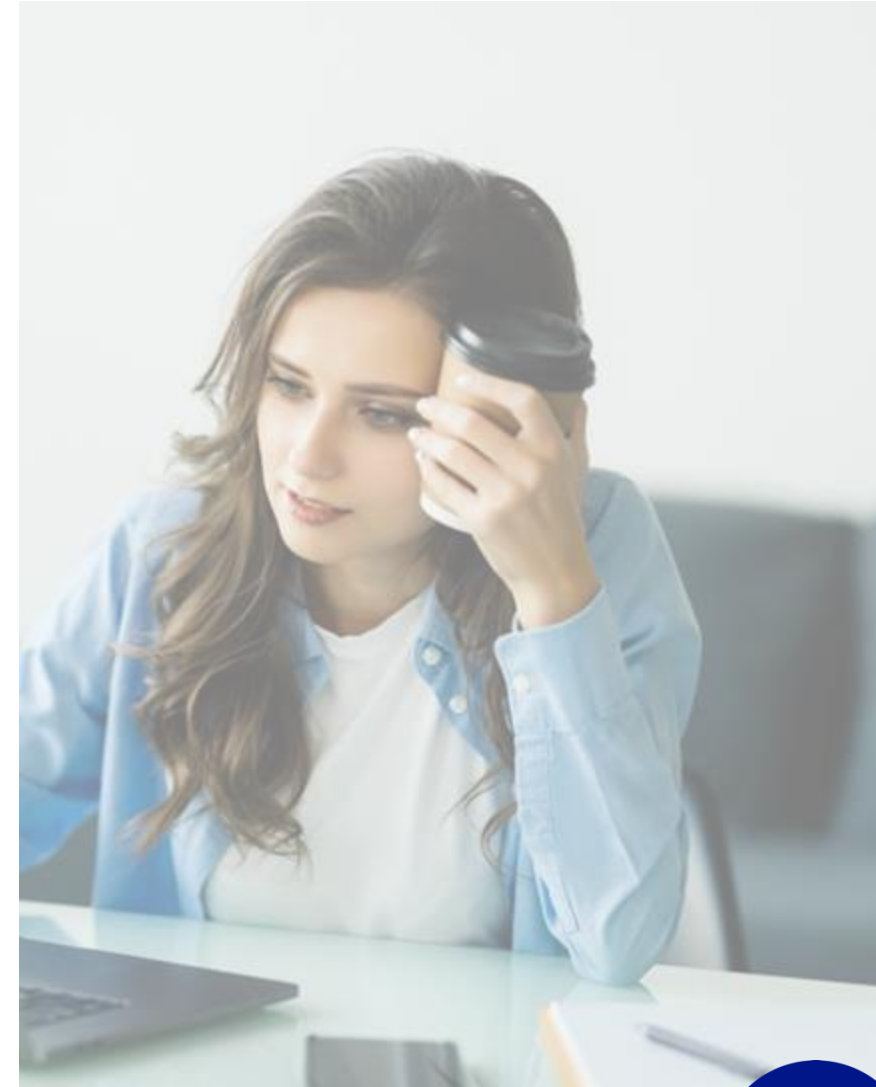
La **salud mental** en el **lugar de trabajo** es un tema cada vez más **relevante** y **crucial** tanto para la **sociedad** como para las **empresas**. Las **condiciones laborales**, desafíos y presiones que enfrentan los **empleados** pueden afectar su **bienestar mental** y **emocional**, por lo que es esencial que las empresas implementen **políticas** y **programas** para fomentar un entorno **saludable** y **seguro**.

Los **problemas de salud mental** impactan negativamente en la **productividad**, **rendimiento** y **satisfacción laboral**. Por ello, las empresas deben identificar y abordar estos problemas ofreciendo **recursos** y **apoyo** para mejorar el **bienestar emocional** y **psicológico** de sus empleados.

Este enfoque ha cobrado más importancia tras la **pandemia de COVID-19**, que aumentó los **desafíos** y el **estrés** en el trabajo, incluyendo la **incertidumbre económica**, **inestabilidad laboral**, **trabajo remoto** y falta de **interacción social**.

El **máster** se centra en explorar diferentes **enfoques**, **políticas** y **programas** para abordar la salud mental en el trabajo, combinando **teoría** y **práctica** para analizar las **mejores prácticas** en identificación, prevención y tratamiento de estos problemas.

Al finalizar, los **participantes** contarán con las **herramientas** y **conocimientos** necesarios para implementar políticas efectivas, apoyar a los empleados y mejorar su **bienestar emocional** y **psicológico**.



Máster

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

- MODALIDAD -



400

horas, incluye 50 h clases
online en directo + TFM



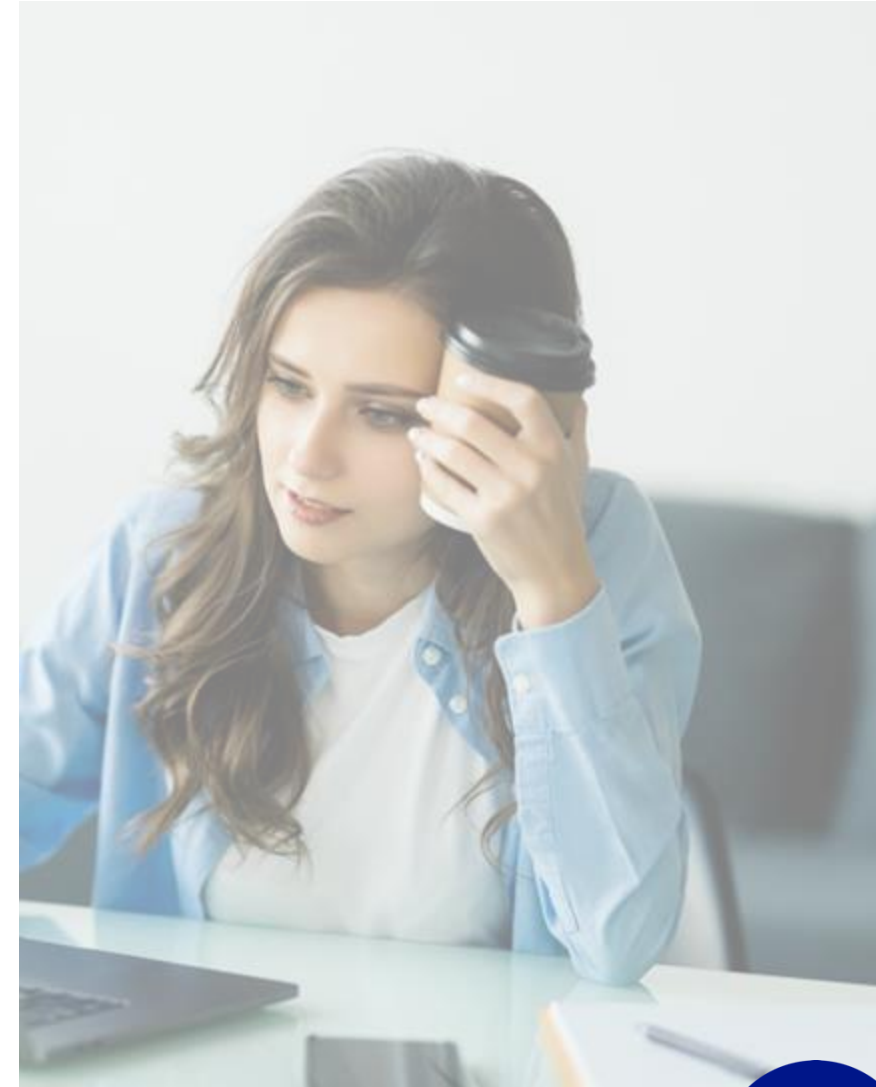
Modalidad 100% online

Máster

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

- OBJETIVOS -

- **Proporcionar una comprensión profunda** de la relación entre la **salud mental** y el trabajo, y cómo se pueden **abordar** y **prevenir** los problemas de salud mental en el lugar de trabajo.
- **Desarrollar habilidades y conocimientos** en la **gestión y promoción** de la salud mental en el entorno laboral, incluyendo la **identificación temprana** de problemáticas y la **implementación de estrategias** de intervención adecuadas.
- **Capacitar** a los estudiantes para que se conviertan en **líderes y defensores** de la salud mental en el lugar de trabajo y para que promuevan una **cultura de apoyo y bienestar** en la empresa.
- **Proporcionar una comprensión** de las **políticas y prácticas relevantes** para la salud mental en el lugar de trabajo, incluyendo **trabajo flexible** y programas de apoyo y recursos para los empleados.
- **Desarrollar habilidades de investigación** y análisis para que los estudiantes puedan **evaluar la eficacia** de las intervenciones y políticas de salud mental en el lugar de trabajo y llevar a cabo **programas** en este campo.



Máster

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

- DESTINATARIOS -



- **Profesionales de la Seguridad y Salud en el Trabajo.**
- **Profesionales del área de Recursos Humanos**, tanto de empresas públicas como privadas, interesados en **implementar políticas y programas** para el cuidado de la **salud mental de los trabajadores**.
- **Psicólogos y otros profesionales de la salud mental** interesados en especializarse en el campo de la **salud ocupacional**.
- **Profesionales de carreras relacionadas con la psicología, la salud y la gestión empresarial**, que deseen adquirir **conocimientos teóricos y prácticos** para aplicar en su futura labor profesional.
- **Profesionales de otros campos** interesados en conocer los **aspectos fundamentales del cuidado de la salud mental en el lugar de trabajo**, como abogados, administradores de empresas y consultores.

Máster

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

- TEMARIO -



M1 -Introducción a la salud mental en el lugar de trabajo

M2 - Estrategias para fomentar una cultura de apoyo en la empresa

M3 -Importancia del equilibrio entre trabajo y vida personal

M4 -Sensibilización y educación sobre la salud mental en el lugar de trabajo

M5 -Políticas de trabajo flexibles y su impacto en la salud mental

M6 - Evaluación de la salud mental de los empleados

M7 - Programas de apoyo y recursos para la salud mental en el lugar de trabajo

M8 - Papel del líder y la gestión en la gestión de la salud mental en la empresa

M9 - Cómo abordar y prevenir el acoso laboral y el acoso psicológico

M10 - Metodologías para la implementación efectiva de políticas y programas de salud mental en las empresas.

Máster

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

- M1 -Introducción a la salud mental en el lugar de trabajo -



- I. Definición de salud mental y su importancia en el lugar de trabajo
- II. Impacto de la salud mental en la productividad, el rendimiento y la retención de empleados
- III. Estadísticas y tendencias actuales en la salud mental en el lugar de trabajo
- IV. Factores que contribuyen a la salud mental en el lugar de trabajo
- V. Importancia de la gestión de la salud mental para la empresa y los empleados

Máster

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

- M2 -Estrategias para fomentar una cultura de apoyo en la empresa -



- I. Definición y características de una cultura de apoyo en la empresa
- II. Importancia de la liderazgo y la participación de todos los niveles de la empresa en la creación de una cultura de apoyo
- III. Estrategias para promover la apertura y la comunicación en el lugar de trabajo
- IV. Fomento de la resiliencia y la autoeficacia en los empleados
- V. Programas y actividades para mejorar el bienestar y la cohesión del equipo

Máster

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

- M3 - Importancia del equilibrio entre trabajo y vida personal -



- I. Conceptos de equilibrio trabajo-vida y su importancia para la salud mental
- II. Estrategias para promover un horario de trabajo saludable y una cultura de apoyo a la vida personal
- III. Programas y políticas para fomentar la flexibilidad en el lugar de trabajo
- IV. Evaluación de las cargas de trabajo y la gestión del tiempo
- V. Consejos y estrategias para mejorar el equilibrio entre trabajo y vida personal

Máster

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

- M4 - Sensibilización y educación sobre la salud mental en el lugar de trabajo -



- I. Importancia de la sensibilización y educación sobre la salud mental
- II. Estigma y barreras para hablar sobre la salud mental
- III. Herramientas para hablar sobre la salud mental
- IV. Estrategias para fomentar una cultura de apoyo
- V. Evaluación de la efectividad de la educación sobre salud mental

Máster

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

- M5 - Políticas de trabajo flexibles y su impacto en la salud mental -



- I. Definición de políticas de trabajo flexibles
- II. Impacto de las políticas de trabajo flexibles en la salud mental de los empleados
- III. Beneficios para la empresa de las políticas de trabajo flexibles
- IV. Ejemplos de políticas de trabajo flexibles exitosas
- V. Cómo implementar políticas de trabajo flexibles de manera efectiva

Máster

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

- M6 - Evaluación de la salud mental de los empleados -



- I. Importancia de la evaluación de la salud mental en el lugar de trabajo
- II. Cuestionarios y evaluaciones de la salud mental utilizados en el lugar de trabajo
- III. Métodos para recopilar información sobre la salud mental de los empleados
- IV. Evaluación de riesgos psicosociales en el lugar de trabajo
- V. Cómo utilizar la información de la evaluación para mejorar la salud mental en el lugar de trabajo.

Máster

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

- M7 - Programas de apoyo y recursos para la salud mental en el lugar de trabajo -



- I. Importancia de los programas de apoyo y recursos para la salud mental
- II. Tipos de programas de apoyo y recursos para la salud mental en el lugar de trabajo
- III. Beneficios para la empresa de los programas de apoyo y recursos para la salud mental
- IV. Cómo implementar programas de apoyo y recursos para la salud mental de manera efectiva
- V. Evaluación de la efectividad de los programas de apoyo y recursos para la salud mental en el lugar de trabajo.

Máster

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

- M8 - Papel del líder y la gestión en la gestión de la salud mental en la empresa -



- I. Importancia del liderazgo en la gestión de la salud mental en la empresa
- II. Características de un líder saludable en el lugar de trabajo
- III. Estrategias para que los líderes fomenten una cultura de bienestar y apoyo
- IV. La responsabilidad de los líderes en la prevención del acoso y la discriminación en el lugar de trabajo
- V. Cómo los líderes pueden apoyar la salud mental de los empleados durante la pandemia y en situaciones de crisis.

Máster

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

- M9 - Cómo abordar y prevenir el acoso laboral y el acoso psicológico -



- I. Definición y tipos de acoso laboral y acoso psicológico en el lugar de trabajo
- II. Consecuencias del acoso laboral y acoso psicológico para la salud mental de los empleados y la empresa
- III. Cómo prevenir el acoso laboral y acoso psicológico en el lugar de trabajo
- IV. Protocolos para abordar el acoso laboral y acoso psicológico en el lugar de trabajo
- V. Cómo apoyar a los empleados que han sido víctimas de acoso laboral y acoso psicológico.

Máster

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

- M10 - Metodologías para la implementación efectiva de políticas y programas de salud mental en las empresas -



- I. Importancia de una implementación efectiva de políticas y programas de salud mental en la empresa
- II. Identificación de las necesidades y objetivos de la empresa en materia de salud mental
- III. Selección de políticas y programas adecuados para la empresa
- IV. Comunicación efectiva de las políticas y programas de salud mental a los empleados
- V. Evaluación y seguimiento de la efectividad de las políticas y programas de salud mental en la empresa.

Equipo docente

D^a Rita González Fernández	Psicóloga Directora del Máster Directora Área Psicosocial Instituto de Seguridad y Bienestar Laboral
D. Juan Pedro Sánchez	Psicólogo Director Área Bienestar Laboral Instituto de Seguridad y Bienestar Laboral
D. Antonio Cano Vindel	Catedrático de Psicología Presidente Sociedad Española para el estudio de la ansiedad y el estrés
D^a Inma Araujo	Ingeniera Especialista en gestión de empresas
D. Carlos Alcoba	Químico Workplace Mental Health and Wellbeing Project Manager en Obertament y Presidente
Dra. Leyre de la Peña	Médico del Trabajo Especialista en Programas de Salud
D^a. Paloma Robles Bujalance	Abogada CEO Mediamos
D^a. Kenia Navarro	Psicóloga Clínica Gerencia de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid
D. Francisco Martínez - Losa	Psicólogo Director Audit & Control Estrés



Razones para realizar el máster en salud mental en el trabajo

Empresas que ya se han formado con nosotros: Abanca, Geseme, Formagrupo, Cuatrecasas, Asepeyo, Ibermutuamur, Iberostar, Isdefe, SGS, Seguros SantaLucia, Cruz Roja, Carglass, EDP, Junta de Andalucía, Learnwus, Prevensal, Mapfre, Merck Group, LVMH Iberia, Athlon, Universidad de Sevilla, Liberty Seguros, Repsol, Cinesa, Noatum Maritime, Grupo Pantoja, Egarsat, Tecnatom, Telefónica ...

1

Un plus a tus conocimientos

2

Un paso más en tu carrera profesional

3

Mejorar la competitividad en la gestión de la salud mental en el trabajo

4

Mejorar y reforzar conocimientos y actualización en el campo de salud mental

5

Generar una red de contactos en el ámbito de la salud mental

6

Certificado emitido por el Instituto de Seguridad y Bienestar Laboral

7

Más de 15.000 profesionales ya han confiado en nosotros

Calendario, certificados y precios



Calendario de impartición
6 meses



Online
Clases online en directo
Horario España 16:00 / 18:00



Imparte
Instituto de Seguridad y Bienestar Laboral



Certificado



Instituto de
Seguridad y
Bienestar Laboral

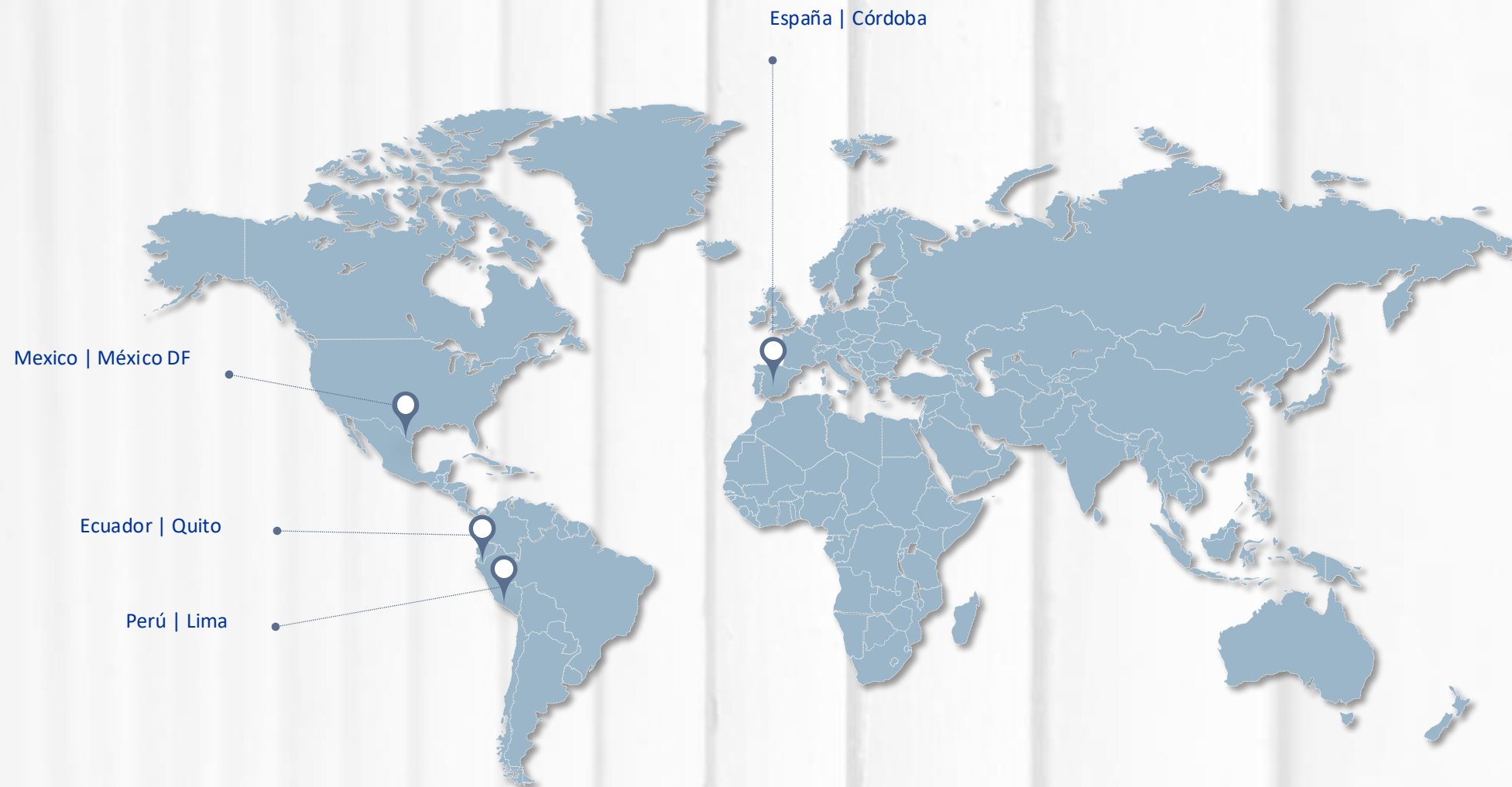


Precios según modalidad

Precio Master Completo
Online:
1.500 euros



Precio Máster
In Company:
consultar



Instituto de Seguridad y Bienestar Laboral

 www.isbl.eu

 info@isbl.eu

 (+34) 608 145 186
(+34) 957 896 633

¿A qué estás esperando para reservar tu plaza?

 info@isbl.eu

 +34 957 896 633  +34 608 145 186

La salud no lo es todo, pero sin ella todo lo demás es nada