



# Bienestar y Salud Mental

Detalles del curso:

**Duración:** 4 horas

**Modalidad:** Teleformación

Información e inscripción:

685 457 610 - 615 844 193

[formacion@laberit.com](mailto:formacion@laberit.com)

**LĀBERIT**

CENTRO DE  
FORMACIÓN TIC.

## Introducción

Con los conocimientos adquiridos en este curso, comprenderás el concepto de bienestar y la importancia de la salud mental en el entorno laboral, lo que te permitirá crear un ambiente más productivo y positivo.

Además, aprenderás a identificar los factores que generan estrés en el trabajo y sus consecuencias, para que puedas tomar medidas preventivas y gestionar mejor las situaciones de estrés. Aplicarás herramientas prácticas para su manejo, como técnicas de respiración, relajación y ejercicio, lo que contribuirá a tu bienestar general.

También incorporarás hábitos saludables, como una buena nutrición, un descanso adecuado y un equilibrio entre la vida personal y profesional, lo que se traducirá en un mejor rendimiento y mayor calidad de vida. Mejorarás tus habilidades de comunicación y resolución de conflictos, lo que te permitirá fomentar relaciones laborales más positivas y crear un entorno de trabajo armonioso. Por último, serás capaz de reconocer señales de problemas de salud mental en tus compañeros de trabajo y sabrás cómo actuar para brindar el apoyo necesario.

Este curso te brindará las herramientas para gestionar el estrés y mejorar tu bienestar personal y profesional.

## ¿Por qué hacer este curso?

Este curso es una oportunidad valiosa para comprender mejor cómo gestionar el estrés y cuidar de tu salud mental en el entorno laboral. Se presenta de manera accesible y clara, lo que facilita la comprensión de los conceptos, no se requiere experiencia previa, y todo el contenido teórico está diseñado para ser aplicable de inmediato en tu vida diaria.

Lo más importante es que este curso no solo te proporciona información clave sobre la autogestión del estrés, sino que también destaca la importancia de la salud mental en el trabajo. Aprenderás a identificar los factores que afectan tu bienestar y cómo gestionarlos de manera efectiva.

El objetivo es que al finalizar, tengas una mayor conciencia sobre cómo mejorar tu calidad de vida en el trabajo y mantener un balance saludable entre tu vida personal y profesional.

## ¿A quién va dirigido?

Este curso está diseñado para todas aquellas personas que deseen comprender mejor cómo gestionar el estrés y priorizar su salud mental en el entorno laboral. Es relevante para cualquier profesional que quiera mejorar su bienestar personal, desde empleados de cualquier nivel hasta líderes de equipo, ya que la salud mental es un aspecto transversal que afecta a todos, independientemente del puesto o las responsabilidades.

El curso es especialmente útil para aquellos que buscan estrategias para mantener un balance entre la vida personal y laboral, y aprender a identificar y manejar factores de estrés en el trabajo.

## Objetivos didácticos

El objetivo principal de este curso es fomentar la autogestión del estrés y promover la importancia de la salud mental en el entorno laboral. Este objetivo se alcanza a través de varios objetivos específicos:

- Identificar los factores de estrés en el trabajo que pueden afectar negativamente al bienestar personal.
- Comprender las consecuencias del estrés prolongado y su impacto en la salud mental y el rendimiento laboral.
- Aplicar técnicas de relajación y respiración para gestionar el estrés de forma efectiva en situaciones de alta presión.
- Fomentar hábitos saludables, como una nutrición equilibrada, un descanso adecuado y el mantenimiento de un equilibrio entre la vida personal y profesional.
- Reconocer señales de problemas de salud mental en compañeros de trabajo y saber cómo actuar de manera apropiada para brindar apoyo.
- Promover la creación de un entorno laboral positivo, mediante una comunicación efectiva y la resolución de conflictos de forma saludable.

Estos objetivos están orientados a mejorar tanto el bienestar individual como el colectivo dentro del lugar de trabajo.

## Metodología

Se van a aplicar varias metodologías didácticas.

# Curso de Bienestar y Salud Mental

- **Deductiva.** Se expone la teoría de tal forma que el alumno va accediendo a los contenidos de manera secuencial, de menor a mayor importancia, complejidad, etc.
- **Inductiva.** Se plantean preguntas a modo de ejercicios para explicar la teoría.

La idea es generar actividad entre las alumnas y los alumnos, haciendo que se sientan involucrados en el proceso de aprendizaje.

El curso está desarrollado siguiendo los estándares técnicos y funcionales que tiene la plataforma de teleformación Moodle de Läberit.

Una vez se accede al curso, podrás acceder a los siguientes recursos didácticos:

- **Guía del alumno**

Se trata de una guía donde se exponen los objetivos, contenidos, organización e instrucciones de manejo del curso.

- **Unidad didáctica**

Son los contenidos propiamente dichos del curso. Están estructurados en Capítulos y/o Temas y éstos, a su vez, en páginas y ejercicios prácticos relacionados con el contenido aprendido. Para la navegación por la unidad de aprendizaje dispondrás de una serie de botones tanto en el margen superior como inferior de la pantalla.

A través del curso, podrás trabajar de dos maneras:

- **FORMACIÓN:** El curso tiene una navegación **secuencial** si es la primera vez que accedes a él; es decir, es obligatorio ver los contenidos de cada página en el orden que se muestran en el índice de contenidos y dentro de cada tema. Además, será obligatorio realizar las acciones que se piden en cada página.
- **CONSULTA:** Una vez hayas visto todo el contenido de una página, tema o el curso completo, la navegación por esa página, tema o curso quedará abierta y ya podrás navegar libremente por sus contenidos, sin necesidad de volver a verlos de forma secuencial.

## Programa

### 1. Introducción al Bienestar y la Salud Mental

- ¿Qué es el Bienestar?
- Importancia de la Salud Mental en el Entorno Laboral

# Curso de Bienestar y Salud Mental

- Beneficios del Bienestar para la Productividad

## 2. Estrés Laboral

- Identificación de Factores de Estrés en el Trabajo
- Consecuencias del Estrés Prolongado

## 3. Herramientas para el Manejo del Estrés

- Técnicas de Respiración y Relajación
- Ejercicio Físico como Estrategia de Bienestar

## 4. Promoción de Hábitos Saludables

- Nutrición y su Impacto en la Salud Mental
- Importancia del Sueño para el Rendimiento Laboral
- Balance entre Vida Personal y Profesional

## 5. Comunicación y Relaciones Interpersonales

- Comunicación Efectiva en el Entorno Laboral
- Resolución de Conflictos
- Construcción de un Entorno Laboral Positivo

## 6. Identificación y Manejo de Problemas de Salud Mental

- Identificación de Señales de Alerta en Compañeros de Trabajo

**Acreditado:**

Microsoft **Imagine Academy**  
Program Member

Fundación Estatal   
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

**LABORA**  
Servei Valencià d'Ocupació i Formació

**CertiProf® | Partner**

 **Pearson**  
**VUE**  
Authorised  
Test Centre

  
A PEARSON VUE BUSINESS  
**AUTHORIZED TESTING CENTER**