



# Bienestar y Salud Mental en el Trabajo

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.

## ¿Para qué sirve la formación de Bienestar y salud mental en el trabajo?

Cada vez estamos con más ocupaciones y preocupaciones en nuestra vida diaria. El bienestar y salud mental se ha convertido en un elemento básico para rendir más y ser más felices tanto en la esfera particular como profesional. El tener un conocimiento claro de lo que es el bienestar y salud mental y su impacto en nuestra vida laboral y personal, sin duda, se convierte en una ventaja competitiva definitiva.

Un aspecto muy importante para tener en cuenta es que este curso lo puedes realizar desde cualquier dispositivo: ordenador, tablet o móvil, ya que sus contenidos se adaptan a cualquier formato de pantalla (diseño responsive).

## ¿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.

- **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 organizado en una unidad de aprendizaje de forma que te resulte sencillo seguir su contenido a la vez que facilite la comprensión y seguimiento de los distintos temas.

Contarás con los siguientes recursos didácticos:

- **Guía del alumnado**  
Se trata de un documento inicial que te hace una presentación del curso, sus objetivos, contenidos y te enseña a navegar por él.
- **Contenidos didácticos de la Unidad de Aprendizaje**  
Son los contenidos propiamente dichos de la Unidad. Están estructurados en Capítulos y Temas y éstos, a su vez, en pantallas y ejercicios prácticos relacionados con el contenido aprendido.
- **Evaluación**  
Al finalizar el curso, realizarás una evaluación global compuesta por una batería de preguntas de corrección automática. Tendrás un número ilimitado de intentos y deberás tener al menos **50%** de aciertos para poderla superar.

A través del curso, podrás trabajar de dos maneras:

- **Formación.** Inicialmente te recomendamos que sigas el curso de forma secuencial, en el orden de capítulos y temas que viene establecido en el menú, dado que éste está organizado para ir de lo más sencillo a lo más complejo.
- **Consulta.** Una vez finalizada una unidad de aprendizaje podrás consultar y repasar aquellos temas que te hayan resultado más difíciles o aclarar los conceptos que necesites, seleccionándolos directamente a través del menú principal.

## Programa

### UNIDAD DE APRENDIZAJE: BIENESTAR Y SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

#### Capítulo 1: Introducción al Bienestar y la Salud Mental

Tema 1.1: ¿Qué es el Bienestar?

Tema 1.2: Importancia de la Salud Mental en el Entorno Laboral

Tema 1.3: Beneficios del Bienestar para la Productividad

#### Capítulo 2: Estrés Laboral

Tema 2.1: Identificación de Factores de Estrés en el Trabajo

Tema 2.2: Consecuencias del Estrés Prolongado

#### Capítulo 3: Herramientas para el Manejo del Estrés

Tema 3.1: Técnicas de Respiración y Relajación

Tema 3.2: Ejercicio Físico como Estrategia de Bienestar

#### Capítulo 4: Promoción de Hábitos Saludables

Tema 4.1: Nutrición y su Impacto en la Salud Mental

Tema 4.2: Importancia del Sueño para el Rendimiento Laboral

Tema 4.3: Balance entre Vida Personal y Profesional

#### Capítulo 5: Comunicación y Relaciones Interpersonales

Tema 5.1: Comunicación Efectiva en el Entorno Laboral

Tema 5.2: Resolución de Conflictos

Tema 5.3: Construcción de un Entorno Laboral Positivo

#### Capítulo 6: Identificación y Manejo de Problemas de Salud Mental

Tema 6.1: Identificación de Señales de Alerta en Compañeros de Trabajo.

## Acreditado:

Microsoft **Imagine Academy**  
Program Member

**CertiProf®** | Partner

**Fundación Estatal**  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



**Networking**  
**CISCO** Academy

 **Linux**  
**Professional**  
**Institute**

**Microsoft**  
Technology Associate

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



**Microsoft**  
Office Specialist  
Authorized Testing Center

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