



# **CURSO: SALUD MENTAL Y MEJORAMIENTO DEL CLIMA LABORAL**

**COD SENCE.** 1237769693

**VALOR UNICO SENCE:** \$ 64.000

**FUNDAMENTACION TECNICA.** Nuestra calidad de vida es el resultado de nuestros hábitos y estos a su vez, son el producto de nuestras acciones. Sin embargo, toda acción va precedida por un pensamiento y una de las consecuencias de los pensamientos que albergamos en nuestra mente, es la secreción de hormonas desde glándulas como el hipotálamo y la pituitaria. Estas hormonas se encargan de transmitir mensajes a otras partes del cuerpo. Por ejemplo, pensamientos hostiles y de enojo aceleran los latidos del corazón, suben la presión arterial y sonrojan la cara. Los sentimientos de ira, enemistad, resentimiento, depresión y tristeza, debilitan el sistema inmunológico del cuerpo y suelen favorecer la aparición de las llamadas enfermedades Psicósomáticas

**OBJETIVOS GENERALES.** Adquirir una visión global de la problemática de la salud mental en la empresa pública y privada sus características adquirir estrategias para mejorar las relaciones interpersonales analizar las variables médico-sociales que inciden en la salud mental en la organización, su sintomatología y las alternativas de prevención y tratamiento identificar las variables organizacionales que inciden en la salud mental del personal, detectar las situaciones críticas y analizar alternativas de solución utilizar algunos instrumentos de diagnóstico de la problemática de salud mental en la empresa y



las estrategias para producir cambios favorables a su presentación crear espacios de colaboración con los encargados de los RRHH, para su función en el área de la salud adquirir entrenamiento en autocontrol y Manejo de la satisfacción, confianza y seguridad

## **Contenidos:**

- ✚ Entender el trastorno bipolar
- ✚ Entender las características del aura
- ✚ Entender los mecanismos de la depresión diagnóstico y epidemiología de la depresión
- ✚ Comprender el déficit de atención
- ✚ Comprender el estrés y su somatización ,
- ✚ Entrenamiento en manejo de conflicto
- ✚ Entrenamiento en tolerancia y manejo de la ira
- ✚ Entrenamiento en autocontrol
- ✚ Manejo de la satisfacción, confianza y seguridad
- ✚ Entrenamiento en empatía, respuestas adaptativas y desadaptativas dentro de las relaciones humanas
- ✚ Entrenamiento en análisis, valoración, concepto y aceptación, propia y de los demás, conducta asertiva.

**PROPUESTA METODOLOGICA.** Metodología activa participativa, entrega de conocimientos teóricos, formulación de preguntas

## **CARACTERÍSTICAS DEL CURSO:**

**Cantidad de Participantes:** 30 personas

**Perfil de los participantes:** Personal Paramédico o TENS; Profesionales Universitarios, Personal administrativo, Personal Auxiliar de Servicios, Personal Médico, otros interesados



## Metodología General:

- ✚ Conocer los intereses y necesidades de los alumnos que permitan crear situaciones de aprendizajes realmente significativas desarrollando actividades de aprendizajes por descubrimiento guiado y por autodescubrimiento.
- ✚ Reforzar las conductas apropiadas de aprendizaje propiciando la asimilación progresiva de criterios de auto esfuerzo. Fomentar la autoevaluación y la auto recompensa para regular su conducta.
- ✚ Fomentar la búsqueda de alternativas y soluciones para los problemas que se presenten a nivel grupal. Proponer temas de estudio de acuerdo a las necesidades del alumno (a).
- ✚ Utilizar estrategias destinadas a que la información se mantenga y relacione con la información adquirida anteriormente.
- ✚ Partir de los conocimientos previos de los alumnos
- ✚ Crear un clima favorable para el aprendizaje: La atmósfera debe ser de afecto, comprensión y tolerancia para desenvolverse.
- ✚ Ayudar a tomar conciencia de lo que hacen, del por qué lo hacen y cómo lo hacen: los alumnos (as) deben reflexionar sobre los procesos que han realizado para llegar al conocimiento, que tomen conciencia de estar aprendiendo y de cómo están aprendiendo.
- ✚ Utilizar metodologías que propicien la actividad mental y física: los métodos activos hacen participar al alumno (a) en la elaboración de sus conocimientos a través de acciones que pueden ser externas o internas, pero que requieren un esfuerzo personal de creación o búsqueda

**Material Didáctico:** Manual del alumno con apuntes, lápices

**Evaluación:** El curso Taller contempla la realización de un test de diagnóstico, sin nota. Al concluir las sesiones se evaluará El Grado de aprendizaje obtenido por los alumnos, a través de una



evaluación teórica individual. Evaluación práctica al 70% en escala de 1 a 7

**Aprobación:** 100 % de asistencia más aprobación por evaluación individual con nota mínima de 4,0

**EVALUACIÓN E INFORME RESULTADOS:** Al finalizar el curso se evaluará individualmente las competencias adquiridas y en un plazo no superior a 10 días hábiles se entregará si es solicitado a la Sección de Capacitación de la Gerencia de Recursos Humanos un informe con los siguientes antecedentes mínimos.

- ✚ Listado de asistentes y no asistentes a la actividad
- ✚ % asistencia
- ✚ Listado por personas de resultados de evaluación

### **MATERIAL Y OTROS CON CARGO AL OFERENTE:**

- ✚ **Certificados** Uno por alumno que contiene: nombre del alumno, Evaluación Final Obtenida por del alumno, identificación del Centro Formador, nombre del curso, número de horas, fecha de inicio y término del curso
- ✚ **Carpeta** que contenga los contenidos del curso, guías de trabajo etc. Una por alumno

**HORAS CRONOLÓGICAS** 16 HORAS (certificado con 20 Horas Académicas)

### **HORARIO:**

09.00 A 13.00 y 14:00 A 18.00



## **Datos Organismo Técnico**

**Rut:** 77.783.980-2

**Giro Comercial:** Capacitación

**Domicilio:** Arlegui 440 Oficina 508 Quinto Piso Edificio  
Arcadia Viña del Mar

**Fono Fax de Contacto:** 32- 2476445 cel: 09-4344353 mail  
[presidencia@colegioparamedico.cl](mailto:presidencia@colegioparamedico.cl)

**Pago Inscripción.** Cuenta Corriente Banco Estado N°  
23500001771 a nombre de **INFORCAP Ltda.** ; O en cuenta  
corriente Banco Chile N° 148-06792-01

**OTEC CERTIFICADA CALIDAD,  
CUMPLE  
NORMATIVA CHILENA NCH 2728of 2003**