



## Curso: Salud Mental en entornos Laborales y Familiares



28 de enero



martes y jueves 18h00 a  
20h00



Virtual



\$ 60

La salud mental es un pilar esencial para el bienestar integral de las personas, especialmente en contextos laborales y familiares, donde los desafíos diarios pueden desencadenar estrés, ansiedad y otros problemas emocionales. En la Empresa Eléctrica Quito, los trabajadores enfrentan exigencias físicas y emocionales significativas, tanto en su trabajo diario como en sus hogares, lo que puede repercutir en su desempeño, calidad de vida y relaciones interpersonales.

Aunque existen iniciativas enfocadas en la salud física, la atención a la salud mental sigue siendo un desafío pendiente. La importancia de implementar espacios de capacitación específicos que permitan a los empleados identificar, gestionar y prevenir trastornos mentales. Este curso tiene como objetivo fomentar el bienestar emocional, mejorar las dinámicas laborales y personales.

## Objetivo:

El objetivo de este curso es proporcionar a los trabajadores del sindicato de la **Empresa Eléctrica Quito** las herramientas necesarias para mejorar su salud mental en el entorno laboral y familiar.

## ¿A quién esta dirigido?

El curso está dirigido a los Socios del Comité de Empresa de la Empresa Eléctrica Quito (EEQ).

## Beneficios

En 40 horas podrás:

Brindar a los trabajadores del sindicato de la Empresa Eléctrica Quito las herramientas necesarias para mejorar su salud mental en el entorno laboral y familiar.

Promover la generación de entornos familiares y sociales sanos.

## Metodología:

En un curso sobre finanzas familiares, se pueden implementar diversas metodologías activas que fomenten la participación, el pensamiento crítico y la aplicación práctica de los conceptos aprendidos.

A continuación, se describen dos metodologías que podrían ser especialmente útiles:

**Aprendizaje basado en problemas (ABP):** Esta metodología consiste en presentar a los participantes situaciones financieras reales o hipotéticas que deben resolver de manera colaborativa. Los trabajadores podrían enfrentarse a casos como la gestión de un presupuesto familiar, el manejo de deudas, o la planificación para la jubilación de una familia.

**Simulaciones y juegos de rol:** Esta metodología permite a los participantes "vivir" escenarios financieros a través de juegos de rol y simulaciones.

Estas simulaciones permitirán experimentar las consecuencias de diferentes decisiones financieras de manera lúdica y segura, mientras se desarrollan habilidades prácticas como la priorización de gastos, el establecimiento de metas financieras y la toma de decisiones bajo presión.

# Módulos:

## 1

### Introducción a la Salud Mental en el Ámbito Laboral

#### Fundamentos de la Salud Mental en el Trabajo

- Definición de salud mental y su impacto en el entorno laboral.
- Relación entre salud mental y productividad, creatividad, satisfacción laboral y rotación de personal.
- Estigma y mitos sobre la salud mental en el lugar de trabajo.

#### Factores de Riesgo para la Salud Mental en el Trabajo

- Factores laborales que afectan la salud mental: estrés, acoso, sobrecarga de trabajo, falta de control, y más.
- Cómo identificar signos tempranos de trastornos de salud mental (ansiedad, depresión, burnout).
- Impacto de la cultura organizacional en la salud mental de los empleados.

#### Normativas y Responsabilidad Empresarial en Salud Mental

- Legislación y políticas laborales relacionadas con la salud mental en el trabajo.
- Responsabilidades éticas y legales de las empresas para crear entornos laborales saludables.
- Casos de buenas prácticas en empresas que priorizan la salud mental.

## 2

### Estrategias para Promover la Salud Mental en el Entorno Laboral

#### Creando un Ambiente de Trabajo Saludable

- Diseño de espacios laborales que promuevan el bienestar mental: ergonomía, iluminación, y espacios de descanso.
- Fomentar la inclusión y el trabajo en equipo: cómo las relaciones laborales saludables benefician la salud mental.
- Políticas de conciliación trabajo-vida personal: flexibilidad, teletrabajo, y descanso adecuado.

#### Técnicas de Manejo del Estrés en el Trabajo

- Estrategias prácticas de manejo del estrés laboral (mindfulness, respiración, técnicas de relajación).
- La importancia de establecer límites y saber desconectar.
- Cómo reducir la presión a través de la delegación efectiva y la gestión del tiempo.

#### Promoviendo la Resiliencia en el Empleado

- Qué es la resiliencia laboral y cómo desarrollarla.
- Programas de apoyo emocional y psicológico: sesiones de coaching, terapia corporativa y apoyo entre compañeros.
- La importancia del autocuidado y la gestión emocional en el día a día laboral.

## 3

### Herramientas Digitales y Liderazgo en la Gestión de la Salud Mental en el Trabajo

#### Herramientas Digitales para el Seguimiento de la Salud Mental

- Plataformas de bienestar digital: apps de meditación, seguimiento de salud mental y programas de mindfulness corporativo.
- Cómo usar plataformas para monitorear el clima laboral y detectar problemas de salud mental a tiempo.
- Ejemplos de herramientas tecnológicas innovadoras para evaluar el bienestar emocional en tiempo real.

#### La Importancia del Liderazgo en la Salud Mental

- El rol de los líderes y gerentes en la promoción de la salud mental: cómo ser un líder empático y accesible.
- Capacitación de líderes para reconocer señales de problemas de salud mental en sus equipos.
- Cómo crear un entorno de apoyo emocional a través de la comunicación abierta y la escucha activa.

#### Intervenciones Psicosociales en Crisis

- Cómo identificar y manejar situaciones críticas de salud mental (burnout, crisis emocionales, depresión severa).
- Creación de protocolos de intervención: apoyo inmediato y derivación a profesionales de la salud mental.
- La importancia de la confidencialidad y el acompañamiento durante procesos de crisis.

# Instructor: Alexandra Serrano Flores

## Requisitos:

- Ser Socio del Comité de Empresa de los trabajadores eléctricos de la Empresa Quito.

## Información Adicional:

- El curso tiene un costo de \$ 60 dólares americanos, el Comité de Empresa aportará a sus Socios con \$ 42,00 y el Socio interesado invertirá \$18 dólares.
- Las inscripciones iniciarán desde el lunes 06 hasta el 14 de febrero de 2025 hasta las 15h00, con el apoyo de la Ing. Jessica Villamarín, Secretaria General del Comité de Empresa.

Teléfono: 0992674040

Correo: [aseeq@eeq.com.ec](mailto:aseeq@eeq.com.ec)

## Métodos de pago:

Realiza tu pago de manera segura e inmediata mediante:



**Depósitos**



**Transferencias**



**Tarjetas de crédito y  
débito**

# CONOCIMIENTO QUE DEJA HUELLA

 [educacioncontinua.puce.edu.ec](http://educacioncontinua.puce.edu.ec)

 0982960700

 [cetcis@puce.edu.ec](mailto:cetcis@puce.edu.ec)

Educación continua PUCE 

CETCIS Puce 

Educación continua PUCE 

EduContinuaPUCE 