

CONFERENCIA CORPORATIVA · FORMACIÓN Y PREVENCIÓN

Salud mental y gestión de riesgos psicosociales en las organizaciones

Herramientas para promover entornos laborales más saludables, seguros y sostenibles

Duración	2 horas (120 minutos)
Participación prevista	De 100 a 150 personas
Formato	Conferencia corporativa participativa, en plenaria
Modalidad	Presencial o virtual
Público objetivo	Jefaturas, supervisores, personal administrativo, equipos de trabajo y colaboradores de instituciones públicas o privadas

1. Descripción de la actividad

Conferencia orientada a comprender la relación entre la salud mental y las condiciones de organización del trabajo, identificar factores de riesgo psicosocial y fortalecer acciones preventivas en equipos e instituciones. Se presentan conceptos fundamentales y herramientas prácticas que favorecen la comunicación, el apoyo, el liderazgo saludable y la canalización oportuna de situaciones que requieren atención.

2. Justificación

Las demandas excesivas, la ambigüedad de funciones, la falta de apoyo, los conflictos interpersonales, el acoso y las dificultades para conciliar responsabilidades pueden afectar el bienestar psicológico y el desempeño laboral. Su abordaje requiere tanto habilidades individuales como prácticas y medidas organizacionales. Esta capacitación ofrece un espacio de sensibilización y aprendizaje para reconocer señales tempranas y promover responsabilidades compartidas de prevención.

3. Objetivo general

Fortalecer la comprensión de la salud mental y de los riesgos psicosociales laborales, favoreciendo la identificación de factores de riesgo y la adopción de prácticas preventivas que promuevan un entorno de trabajo saludable.

4. Objetivos específicos

- Distinguir los conceptos de salud mental, estrés laboral, agotamiento profesional y riesgo psicosocial.
- Reconocer condiciones de trabajo que pueden actuar como factores de riesgo o protección.
- Identificar señales de alerta en personas y equipos sin realizar diagnósticos individuales.
- Explorar estrategias de comunicación, liderazgo y apoyo para prevenir el deterioro del bienestar.
- Reconocer cuándo corresponde orientar, derivar o activar los recursos institucionales disponibles.

5. Contenidos temáticos

Fundamentos de salud mental laboral

Conceptos esenciales, bienestar, estrés y factores protectores.

Riesgos psicosociales

Carga y ritmo de trabajo, autonomía, claridad de rol, relaciones, apoyo, reconocimiento, acoso y conciliación vida-trabajo.

Señales de alerta

Manifestaciones del estrés persistente y del desgaste profesional en personas y equipos.

Prevención y liderazgo saludable

Comunicación, distribución de tareas, retroalimentación, participación y apoyo.

Orientación y respuesta inicial

Escucha respetuosa, confidencialidad, límites del rol y rutas institucionales de atención.

Aplicación práctica

Situaciones ilustrativas y acciones preventivas realizables en el ámbito laboral.

6. Metodología

Conferencia participativa en formato plenario, mediante exposición visual, ejemplos relacionados con situaciones organizacionales, preguntas de reflexión, participación voluntaria y análisis de un caso ilustrativo. La metodología se adapta a un grupo de 100 a 150 personas y no contempla evaluación clínica ni intervenciones psicoterapéuticas individuales.

7. Programa y distribución de las dos horas

Tiempo	Bloque	Propósito
10 minutos	Apertura y encuadre	Objetivos, expectativas y sensibilización inicial.
25 minutos	Comprender	Salud mental, estrés laboral y riesgos psicosociales.
25 minutos	Reconocer	Factores de riesgo, factores protectores y señales de alerta.
25 minutos	Prevenir y actuar	Comunicación, liderazgo, apoyo y orientación inicial.
25 minutos	Aplicar	Ejemplos y análisis de una situación organizacional.
10 minutos	Cierre	Síntesis, acciones prácticas y preguntas generales.

8. Alcance de la capacitación

- Una conferencia de 120 minutos para un grupo de 100 a 150 personas.
- Preparación de contenidos y presentación visual, con ajuste general al perfil del público.
- Facilitación de la actividad en la modalidad acordada.
- Espacio de preguntas y conclusiones generales.
- Material de síntesis digital sobre conceptos y recomendaciones principales.

9. Requerimientos técnicos y logísticos

Presencial: espacio con aforo apropiado, proyección o pantalla, sistema de sonido y micrófono, y enlace institucional para coordinación. Se recomienda conexión a internet si se emplean recursos interactivos.

Virtual: plataforma con capacidad suficiente, acceso al audio y a la presentación, y persona anfitriona para la gestión de participantes y preguntas.

10. Alcance formativo y consideraciones

La actividad tiene carácter educativo y preventivo. No constituye diagnóstico clínico, evaluación técnica de riesgos psicosociales, auditoría de salud ocupacional ni tratamiento psicológico. La fecha, el horario y las condiciones logísticas se coordinan con la entidad solicitante.