

## **PROGRAMA DEL CURSO “ESPECIALISTA EN BIENESTAR LABORAL: GESTIÓN DE SALUD MENTAL LABORAL” (CERTIFICADO EN LA NORMA ISO 45003)**

En el entorno laboral actual, la salud mental y el bienestar de los empleados son más importantes que nunca. La figura del **especialista en bienestar laboral**, con especial énfasis en la gestión de salud mental, se ha convertido en un pilar fundamental dentro de las organizaciones. Este artículo explora el papel de dicho especialista, el aprendizaje que se puede obtener mediante la certificación en la norma ISO 45003, la metodología, duración, módulos y modalidades del programa.

### **1.- Descripción del Programa**

El **especialista en bienestar laboral** es un profesional capacitado para implementar y gestionar estrategias que promuevan la salud mental en el entorno laboral. Este rol se ha vuelto esencial, especialmente en momentos donde la presión y el estrés laboral pueden afectar el rendimiento y la satisfacción de los empleados.

La **norma ISO 45003** proporciona un marco para gestionar la salud mental en el trabajo, centrándose en el bienestar psicosocial, la identificación de riesgos y la implementación de medidas preventivas. Este programa de certificación está diseñado para equipar a los participantes con las herramientas y conocimientos necesarios para abordar estos desafíos de manera efectiva.

### **2.- Objetivos del Aprendizaje**

El objetivo principal de este programa es preparar a los participantes para:

- 2.1 Comprender los principios** de la gestión de salud mental laboral según la norma ISO 45003.
- 2.2 Identificar y evaluar** riesgos psicosociales en el entorno laboral.
- 2.3 Desarrollar e implementar** políticas y programas que fomenten un ambiente de trabajo saludable.
- 2.4 Promover la cultura del bienestar** en la organización, mejorando la satisfacción y la productividad de los empleados.

Con estos objetivos, los participantes estarán capacitados para actuar como agentes de cambio dentro de sus organizaciones, contribuyendo a un entorno laboral más saludable y productivo.

### **3.- Metodología**

La metodología del programa se basa en un enfoque práctico y teórico, que combina:

- **Clases teóricas:** Donde se abordan los conceptos fundamentales de la norma ISO 45003 y la gestión de la salud mental.
- **Estudios de caso:** Análisis de situaciones reales en diferentes entornos laborales para aplicar los conocimientos adquiridos.
- **Talleres interactivos:** Actividades prácticas que permiten a los participantes experimentar directamente los métodos de intervención en salud mental.
- **Evaluaciones continuas:** Para medir el progreso del aprendizaje y la comprensión de los conceptos.
- **Proyectos finales:** Donde los participantes deben diseñar un plan de acción para mejorar la salud mental en un entorno laboral específico.

Esta metodología asegura que los participantes no solo adquieran conocimientos teóricos, sino que también desarrollen habilidades prácticas que pueden aplicar en su entorno laboral.

### **4.- Duración**

El programa de certificación en especialista en bienestar laboral tiene una duración total de **40 horas**. Esta duración se puede distribuir de manera flexible, permitiendo a los participantes adaptar su aprendizaje a sus horarios y responsabilidades laborales. Generalmente, se imparte en un formato intensivo de una semana o en sesiones semanales durante un mes.

### **5.- Módulos**

El programa se divide en varios módulos, cada uno diseñado para abordar diferentes aspectos de la gestión de la salud mental laboral. A continuación, se detallan los módulos incluidos:

## **Módulo 1: Introducción a la Normativa ISO 45003**

- Historia y evolución de la norma.
- Importancia de la gestión de salud mental en el trabajo.

## **Módulo 2: Identificación de Riesgos Psicosociales**

- Métodos para identificar riesgos en el entorno laboral.
- Herramientas para la evaluación de riesgos psicosociales.

## **Módulo 3: Estrategias de Prevención y Promoción**

- Desarrollo de políticas de salud mental.
- Creación de programas de bienestar y prevención.

## **Módulo 4: Implementación de Acciones Correctivas**

- Cómo implementar cambios en la cultura organizacional.
- Monitoreo y evaluación de la efectividad de las políticas.

## **Módulo 5: Creación de un Plan de Acción**

- Diseño de un plan de acción personalizado para una organización.
- Presentación y defensa del proyecto final.

## **6.- Modalidad**

El programa se ofrece en diferentes modalidades para adaptarse a las necesidades de los participantes:

- **Presencial:** permite una interacción directa con instructores y compañeros, favoreciendo el aprendizaje colaborativo. Esta opción es ideal para aquellos que prefieren el contacto humano y la dinámica de grupo.
- **Online:** ofrece flexibilidad, permitiendo a los participantes acceder al contenido desde cualquier lugar. Incluye video conferencias, foros de discusión y materiales digitales que facilitan el aprendizaje a su propio ritmo.
- **Híbrida:** combina lo mejor de ambos mundos, permitiendo a los participantes asistir a sesiones presenciales y acceder a contenido online. Esta opción es ideal para aquellos que buscan un balance entre la interacción directa y la flexibilidad.

## 7.- Conclusión

La figura del **especialista en bienestar laboral** es crucial en la actualidad, dado el creciente enfoque en la salud mental en el trabajo. La certificación en la norma ISO 45003 proporciona un marco robusto para gestionar estos desafíos, capacitando a los profesionales para que actúen como agentes de cambio en sus organizaciones. A través de una metodología práctica, una duración adecuada y la posibilidad de elegir entre varias modalidades, este programa se presenta como una oportunidad invaluable para aquellos que buscan mejorar el bienestar en el entorno laboral.