



Piezas de bienestar para tu salud mental

Oferta Salud Mental

Descubre nuestra amplia oferta de cursos y contenidos sobre salud mental

Te invitamos a relacionarte con las personas y tu entorno desde el respeto a la diversidad, la correcta gestión de las emociones y el buen trato.

Conoce en detalle sobre la salud mental, sus desafíos en la actualidad y las legislaciones que contribuyen a compartir espacios libres de violencia y acoso; entendiendo sobre los riesgos psicosociales que afectan gravemente

la vida laboral y personal, para que implementes cambios positivos en beneficio de quienes te rodean.

Te invitamos a sumergirte en nuestros cursos, cápsulas, webinars y otros recursos, diseñados para que -a través de los conocimientos adquiridos- seas una pieza fundamental en la construcción de espacios más empáticos, más amables y más justos.

¿En qué temáticas podrás profundizar tu conocimiento?



Diversidad e inclusión



Riesgos psicosociales



Prevención del acoso y violencia en el trabajo



Gestión de las emociones

¡Añade una nueva pieza!

NUEVO LANZAMIENTO



Curso CEAL SM SUESO: Programa de Gestión Estratégica de Riesgos Psicosociales

La salud mental y el bienestar psicosocial de las personas es nuestra prioridad.

Te invitamos a edificar juntos entornos laborales seguros y sanos para todas las personas trabajadoras, conociendo cómo implementar el Protocolo de Riesgos Psicosociales, comprendiendo sus dimensiones y cómo intervenirlas efectivamente.

Este programa es **E-Learning**, por lo que puedes participar desde tu computador o en tu celular con nuestra **App Achs Capacita**.

Al finalizar y aprobar este programa de 8 horas, tendrás conocimientos claves en torno a la carga de trabajo, las exigencias emocionales, la claridad de rol, entre muchas otras, que te permitirán identificar y mitigar los riesgos psicosociales de acuerdo con el estándar SUESO.





Diversidad e inclusión

Estos cursos, cápsulas y webinars están diseñados para capacitar a las organizaciones en la implementación de prácticas inclusivas y equitativas.

A través de estos contenidos, se abordan diferentes temáticas relevantes para la organización, como la inclusión de políticas de género y diversidad, su perspectiva para el liderazgo; la promoción de la equidad en

la toma de decisiones sobre materias de seguridad y salud en el trabajo; la perspectiva de género en el rubro de la construcción, entre otros contenidos.

Estos contenidos se plantean desde la legislación vigente, para aplicar sus normativas y tener entornos laborales más justos y equitativos.

Cursos y otros contenidos

- Incorporación del **enfoque de género y diversidad** en investigaciones sobre seguridad y salud en el trabajo.
- Integrando la **perspectiva de género** en las políticas de seguridad y salud en el trabajo, y en la matriz de riesgo.
- Liderazgo con perspectiva de género en contexto laboral.
- Liderazgo con perspectiva de género en contexto laboral.
- Liderazgo con perspectiva de género en la construcción.
- **Manejo de lenguaje** y representaciones de género, diversidad e inclusión.
- Perspectiva de género en seguridad y salud en el trabajo.
- **Promoción en la equidad** en la toma de decisiones sobre materias de seguridad y salud en el trabajo.
- **Lenguaje inclusivo** en ambientes laborales.
- **Espacios inclusivos** para personas con discapacidad física.
- Espacios inclusivos para personas con discapacidad visual.
- **Gestión de la salud mental** en espacios de trabajo.
- **Introducción a la lengua de señas** para un relacionamiento más inclusivo.
- Lactancia materna segura y cuidada.
- Perspectiva de género en la construcción.
- **Reclutamiento y selección inclusiva** ¿cómo atraemos el talento de personas con discapacidad?
- Podcast Voces de Diversidad.



Riesgos psicosociales

Estos cursos, cápsulas y webinars están diseñados para capacitar a las organizaciones y las personas trabajadoras en la implementación del protocolo de riesgos psicosociales.

Cada contenido aborda en detalle temáticas como las normativas relacionadas a los riesgos psicosociales, como sus dimensiones,

para liderar equipos de trabajo en base a la claridad del liderazgo y roles; la prevención de la violencia y acoso en el trabajo; el desarrollo profesional; el equilibrio entre el trabajo y la vida privada, y mucho más.

Cursos y otros contenidos

- Protocolo de **riesgos psicosociales**.
- Difusión del protocolo de riesgos psicosociales.
- Dimensión **calidad del liderazgo**.
- Dimensión **carga de trabajo**.
- Dimensión **compañerismo**.
- Dimensión **confianza y justicia organizacional**.
- Dimensión **conflicto de rol**.
- Dimensión **desarrollo profesional**.
- Dimensión **equilibrio trabajo y vida privada**.
- Dimensión **exigencias emocionales**.
- Dimensión **inseguridad de las condiciones de trabajo**.
- Dimensión **reconocimiento y claridad de rol**.
- Dimensión **violencia y acoso en el trabajo**.
- Dimensión **vulnerabilidad**.
- Liderazgo y gestión de riesgos psicosociales unidades educativas.
- Comité de aplicación.
- Liderazgo en la gestión del conflicto de roles.
- Claridad en el rol: **estrategias para el reconocimiento profesional**.
- Carga de trabajo: **estrategias y soluciones para entornos de trabajo saludables**.
- Intervenciones en riesgos psicosociales.
- Dimensiones del protocolo de riesgos psicosociales.
- Difusión del protocolo de riesgos psicosociales.
- ¡Buenas noticias! Se actualizó el protocolo de vigilancia de riesgos psicosociales en el trabajo.
- **Ajustes razonables** ¿Qué son? ¿Cómo se solicitan?
- **CEAL SM SUSESO: Programa de Gestión Estratégica de Riesgos Psicosociales**.



Prevención del acoso y violencia en el trabajo

Estos cursos, cápsulas y webinars están diseñados para capacitar a las organizaciones y sus personas trabajadoras en la implementación de políticas, protocolos y buenas prácticas orientadas a la prevención de situaciones agresivas y acoso en el entorno laboral.

Cada curso y contenido, se enfoca desde nuestra legislación vigente para promover

las relaciones laborales desde el respeto y la empatía hacia las personas, entregando herramientas para la investigación de denuncias y orientaciones en el manejo de situaciones agresivas en diversos contextos, como el educacional y/o de salud.

¡Sé un agente de cambio utilizando las estrategias que te compartimos!

Cursos y otros contenidos

- Principales elementos de la Ley N°21.643 - **prevención del acoso sexual, laboral y violencia en el trabajo**.
- Prevención del acoso laboral, acoso sexual y violencia en el trabajo.
- **Prevención del ciberacoso** en los lugares de trabajo
- Acoso laboral.
- Acoso sexual en ambientes laborales: consecuencias, detección y respuesta oportuna.
- Aplicación de **buenas prácticas en la investigación del acoso laboral, sexual y violencia en el trabajo**.
- Aspectos claves para la investigación de acoso laboral, acoso sexual y violencia en el trabajo.
- Capacitación en prevención y trato del acoso sexual, laboral y violencia en el trabajo de chile mujeres y Achs.
- **Investigador/a de denuncias** de acoso laboral, sexual y violencia en el trabajo.
- Violencia y acoso: estrategias para entornos de trabajo saludables.
- **Manejo de situaciones agresivas** en ambiente laboral.
- Manejo de situaciones agresivas en contexto educacional.
- Manejo de situaciones agresivas en contexto salud.
- **Ley Karin**: aprendiendo sobre la ley, las conductas y la política de prevención del acoso laboral, sexual y violencia en el trabajo.
- Prevención de la violencia laboral en el trabajo de cuidado de personas con discapacidad cognitiva.
- **Construyendo entornos laborales saludables**: estrategias contra la violencia.



Gestión de las emociones

Estos cursos, cápsulas y webinars están diseñados para entregar conocimientos y herramientas prácticas a las personas, facilitando el auto entendimiento y la correcta gestión de las emociones para promover espacios saludables.

Cada contenido aborda temáticas vitales para enfrentar las exigencias emocionales

que se presentan en la vida privada y laboral; de este modo, se comparten estrategias para una buena salud mental, cultivando el compañerismo y teniendo respuestas de contención positivas ante situaciones de estrés.

Cursos y otros contenidos

- Creando equilibrio: guía para la construcción de un manual sobre el **equilibrio familiar y laboral** de acuerdo a la Ley N°21.645.
- **Cultivando el compañerismo** para entornos de trabajo saludables.
- Estrategias para las **exigencias emocionales** en el trabajo y promover entornos laborales saludables.
- **Prevención, reconocimiento y manejo del estrés** para equipos de respuestas de emergencias.
- Primeros auxilios psicológicos en tiempos de crisis.
- **Recomendaciones psicológicas** sobre teletrabajo.
- **Resolviendo conflictos.**
- **Vulneración de derechos fundamentales en ambientes laborales.**
- Charla ACHS "Así no quiero vivir... por eso cambié".
- Encuentro Achs 2021 con Tal Ben-Shahar.
- Encuentro Achs 2023.
- **Gestión de la salud mental** en espacios de trabajo.
- Lactancia materna segura y cuidada.
- Aspectos fundamentales de la Ley N° 21.645 sobre promoción del equilibrio de la vida familiar y laboral.
- Sana Mente - **Trabajo**.
- Sana Mente - **Etapas del ciclo vital**: personas mayores.
- Sana Mente - Etapas del ciclo vital: niñas y niños.
- Sana Mente - Etapas del ciclo vital: jóvenes y adolescentes.
- Sana Mente - Etapas del ciclo vital: adultez.
- Sana Mente - **Experiencia escolar**.
- Sana Mente - **Autoayuda y bienestar**.
- Sana Mente - **Trastornos y manifestaciones**.
- Sana Mente - **Familia**.
- Sana Mente - **Mujer**.

¡Haz tuya cada pieza clave para tu bienestar!

Ingresa en **Achs Virtual** a la sección "Mis capacitaciones", escribe el nombre del contenido de tu interés en la barra de búsqueda para comenzar la experiencia de aprendizaje.





seguro
laboral