



BROCHURE

Salud Mental

— 2025 —


MUTUAL
de seguridad

Conceptos sobre la salud mental OMS (2022)

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender, trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Considerando las definiciones expuestas y sobre la base de las directrices de la OMS sobre salud mental en el trabajo, como Mutual de Seguridad, es de nuestra responsabilidad asesorar y velar por ambientes laborales seguros y saludables, otorgando a las empresas e instituciones y trabajadores y funcionarios, las prestaciones que correspondan en aspectos tales como: promoción, prevención, atenciones médicas y económicas en el marco de la Ley 16.744.

Hemos diseñado y desarrollado una oferta robusta e integral para el bienestar laboral en salud mental, considerando 4 pilares:

- Promoción de la salud
- Prevención
- Prestaciones Curativas
- Rehabilitación y reintegro laboral





Estrategias para abordar la salud mental en el trabajo

HAZ CLICK EN LAS TEMÁTICAS PARA ACCEDER



BROCHURE
Salud Mental

2025



Remodelar los entornos de trabajo para minimizar los riesgos psicosociales y prevenir que los trabajadores presenten enfermedades mentales



INTERVENCIONES CLAVE
Gestión del riesgo psicosocial (intervenciones organizacionales)



Fortalecer la concienciación, las habilidades y oportunidades para reconocer temáticas en salud mental para proteger y promover la salud mental de todos los trabajadores



INTERVENCIONES CLAVE
Formación de gestores para la salud mental, capacitación y formación de trabajadores en salud mental e intervenciones individuales.



Apoyar a los trabajadores con enfermedades de salud mental a acceder, seguir trabajando y prosperar en el trabajo



INTERVENCIONES CLAVE
Adaptaciones razonables de las condiciones de trabajo, programas de reincorporación al trabajo y apoyo de iniciativas de empleo

Crear un ambiente saludable

Las acciones transversales que garantizan la implementación de las estrategias mencionadas incluyen: liderazgo, inversión, derechos, integración, participación

Selecciona la capacitación de tu interés



Prevenir

- Protocolo de vigilancia en factores de riesgos psicosociales en el trabajo
- Manejo de emociones
- Atención de público
- Prevención y manejo de conflictos
- Psicología de la emergencia
- Normativa, contexto y abordaje de la Violencia Laboral
- Violencia y trabajo: estrategia de abordaje en el área de la salud
- Violencia y trabajo: estrategia de abordaje en el sector educacional
- Investigación sobre Violencia, acoso laboral y sexual ley 21.643
- Ley 21.645 Conciliación de la vida personal, familiar y laboral
- Implementación del Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales en el trabajo.
- Metodología CEAL-SM/SUSESO para Comités de Aplicación (CdA)





Modalidades y Duración:

- **Presencial, 4 horas**
- **e-Learning, 6 horas**
- **Streaming, 2 horas**

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



Objetivo General:

Al finalizar el curso los alumnos se espera que sean capaces de identificar y aplicar correctamente las directrices para la medición de la existencia y magnitud de los factores de riesgos psicosociales, de acuerdo con el protocolo del Ministerio de Salud en su tercera actualización generando de esta manera recomendaciones para disminuir la incidencia y prevalencia del estrés laboral y problemas relacionados con la salud mental de los trabajadores.

Temáticas:

- Los Factores Psicosociales.
- Problemas en el medio ambiente laboral.
- Consecuencias de la exposición a factores de riesgos psicosociales en el trabajo.
- Cuestionario CEAL-SM/SUSESO.
- Recomendaciones y sugerencias para mitigación.
- Etapas del ciclo de implementación del protocolo de vigilancia de riesgos psicosociales en el trabajo.



Público Objetivo:

Supervisores y jefaturas, subgerentes y gerentes.



Calendario Streaming

- 06-ene-25 11:00 a 13:00 hrs.
- 23-ene-25 11:00 a 13:00 hrs.
- 04-feb-25 09:00 a 11:00 hrs.
- 19-feb-25 14:00 a 16:00 hrs.
- 03-mar-25 11:00 a 13:00 hrs.
- 31-mar-25 09:00 a 11:00 hrs.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor MutuaL o llamando al Contact Center de MutuaL de Seguridad al 600 2000 5555.





Modalidades y Duración:

- **Presencial, 4 horas**
- **Streaming, 2 horas**

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



Objetivo General:

Al término de la actividad se espera que los participantes conozcan la Metodología CEAL-SM/SUSESO de intervención en riesgos psicosociales validada en Chile.

Temáticas:

- **Módulo 1: Marco normativo y conceptual.**
 - Riesgos Psicosociales.
 - Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales en el Trabajo.
 - Programa de Vigilancia de Riesgos Psicosociales en el Trabajo.
 - Etapa 1: Formación del Comité de Aplicación.
- **Módulo 2: Continuación de tapas de implementación del programa.**
 - Etapa 2: Difusión y sensibilización.
 - Etapa 3: Aplicación del cuestionario
 - Etapa 4: Presentación de resultados, discusión y análisis. Y diseño de medidas.
 - Etapa 5: Inicio de ejecución de medidas preventivas.
 - Etapa 6: Monitoreo y verificación de medidas.
 - Etapa 7: Inicio del proceso de reevaluación.



Público Objetivo:

Directivos, trabajadores y funcionarios que forman parte de la Unidad de Análisis y del Comité de Aplicación de sus respectivos centros de trabajo.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutual o llamando al Contact Center de Mutual de Seguridad al 600 2000 5555.



Modalidades y Duración:

- Presencial, 8 horas
- e-Learning, 8 horas
- Streaming, 8 horas

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.

Objetivo General:

Se espera que al término de la actividad el participante conozca la correcta aplicación de la Metodología CEAL-SM/SUSESO de intervención en riesgos psicosociales en su centro de trabajo.

Temáticas:

- Módulo 1: Comité de Aplicación: Constitución, funciones y responsabilidades.
 - Consideraciones iniciales
 - Riesgos y Factores Psicosociales.
 - Contexto legislativo.
 - Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales en el Trabajo.
 - Comité de Aplicación.
- Módulo 2: Metodología CEAL-SM/SUSESO.
 - Identificación y aplicación de cada una de las 7 etapas del Método CEAL-SM/SUSESO considerando los plazos correspondientes.
- Módulo 3: Dimensiones del cuestionario CEAL-SM/SUSESO junto a Matriz y Medidas de Intervención.
 - Desarrollo de Matriz de intervención.

Público Objetivo:

Representantes del comité de aplicación, tales como CPHS, sindicato, gremio, trabajadores que fueron elegidos por votación.

Calendario Streaming

- | | | |
|---|----------------------|--------------------|
| ● | Módulo I: 14-ene-25 | 14:00 a 18:00 hrs. |
| ● | Módulo II: 15-ene-25 | 9:00 a 13:00 hrs. |
| ● | Módulo I: 13-feb-25 | 14:00 a 18:00 hrs. |
| ● | Módulo II: 14-feb-25 | 9:00 a 13:00 hrs. |
| ● | Módulo I: 13-mar-25 | 14:00 a 18:00 hrs. |
| ● | Módulo II: 14-mar-25 | 9:00 a 13:00 hrs. |

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutual o llamando al Contact Center de Mutua de Seguridad al 600 2000 5555.





Modalidades y Duración:

- **Presencial, 2 horas**
- **Streaming, 2 horas**

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



Objetivo General:

Al término de la actividad los participantes serán capaces de conocer y regular las emociones más importantes, que se manifiestan cuando se encuentran ante diversas situaciones de su vida diaria, tanto en lo personal como laboral.

Temáticas:

- Aspectos legales.
- Utilidad de las emociones.
- Tipos de emociones.
- Principales consecuencias de las emociones.
- Síndrome de Burn Out.
- Causas de las emociones.
- Técnicas y estrategias para el manejo de las emociones.



Calendario Streaming

- 06-ene-25 14:00 a 16:00 hrs.
- 13-ene-25 14:00 a 16:00 hrs.
- 20-ene-25 11:00 a 13:00 hrs.
- 28-ene-25 09:00 a 11:00 hrs.
- 05-feb-25 14:00 a 16:00 hrs.
- 14-feb-25 11:00 a 13:00 hrs.
- 20-feb-25 11:00 a 13:00 hrs.
- 27-feb-25 14:00 a 16:00 hrs.
- 06-mar-25 09:00 a 11:00 hrs.
- 13-mar-25 14:00 a 16:00 hrs.
- 19-mar-25 09:00 a 11:00 hrs.
- 26-mar-25 11:00 a 13:00 hrs.



Público Objetivo:

Para todas las Empresas e Instituciones adherentes a Mutual y sus Trabajadores y/o Funcionarios (as).

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutual o llamando al Contact Center de Mutual de Seguridad al 600 2000 5555.





Modalidades y Duración:

- Presencial, 2 horas
- Streaming, 2 horas

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



Objetivo General:

Al término de la actividad el participante será capaz de conocer las tipologías de clientes para aplicar técnicas que permitan mejorar la atención de los clientes internos y externos; por medio del conocimiento de cómo aplicar una comunicación efectiva, comprendiendo el comportamiento del tipo de público que podrían encontrar en el día a día.

Temáticas:

- Concepto de Comunicación: modelo clásico, modelo eficiente.
- Problemática: seis puntos que considerar en los empleados que atienden público.
- Comunicación Verbal/no verbal.
- Comunicación efectiva.
- Cómo se percibe el mundo: hemisferios del Cerebro.
- Características del comportamiento del público o cliente.
- Conocer la satisfacción del público: ¿Qué es una atención de calidad?



Público Objetivo:

Transversal, puestos que requieren atender público o clientes.



Calendario Streaming

- 06-ene-25 11:00 a 13:00 hrs.
- 05-feb-25 14:00 a 16:00 hrs.
- 07-mar-25 09:00 a 11:00 hrs.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutual o llamando al Contact Center de Mutual de Seguridad al 600 2000 5555.





Modalidades y Duración:

- **Presencial, 2 horas**
- **Streaming, 2 horas**

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



Objetivo General:

Al término de la actividad los participantes serán capaces de contar con herramientas prácticas y teóricas que les permitirán manejar y prevenir los conflictos en el ámbito de la Seguridad y Salud en el Trabajo de manera más eficaz, propiciando un ambiente y clima de trabajo más saludable tanto en el aspecto físico como mental.

Temáticas:

- Contexto.
- Modelo TAP. Factores asociados al ambiente, tarea y persona.
- Definición de conflicto.
- Origen, tipos y consecuencias de los conflictos.
- Formas de abordar el conflicto.
- Inteligencia emocional.
- Claves de la comunicación.
- Modelo Thomas-Kilmann.
- Pasos para manejar los conflictos.



Público Objetivo:

Para todas las Empresas e Instituciones adherentes a Mutual y sus Trabajadores y/o Funcionarios (as).



Calendario Streaming

- 10-ene-25 09:00 a 11:00 hrs.
- 28-feb-25 09:00 a 11:00 hrs.
- 17-mar-25 09:00 a 11:00 hrs.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutual o llamando al Contact Center de Mutual de Seguridad al 600 2000 5555.





Modalidades y Duración:

- Presencial, 2 horas
- e-Learning, 6 horas
- Streaming, 2 horas

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



Objetivo General:

Al término de la actividad los participantes serán capaces de comprender el funcionamiento del ser humano en situaciones de emergencia, describiendo las etapas en que el ser humano transita en su percepción y configuración de la realidad, para así entender la importancia y la necesidad de planificar, generar acciones efectivas para manejar situaciones de emergencia, mitigando consecuencias y riesgos en la organización.

Temáticas:

- Introducción al concepto.
- Emergencia y Psicología de la Emergencia.
- Respuestas y factores psicológicos en la emergencia.
- El Rol de la empresa ante una Emergencia.
- Características del Monitor o Líder de Emergencia.
- Los simulacros – entrenamiento psicológico.
- La práctica de la emergencia.



Público Objetivo:

Para todas las Empresas e Instituciones adherentes a Mutual y sus Trabajadores y/o Funcionarios (as).



Calendario Streaming

- 07-ene-25 14:00 a 16:00 hrs.
- 05-feb-25 09:00 a 11:00 hrs.
- 28-mar-25 09:00 a 11:00 hrs.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutual o llamando al Contact Center de Mutual de Seguridad al 600 2000 5555.



-  **Modalidades y Duración:**
- Presencial, 2 horas
 - Streaming, 2 horas

Objetivo General:

Al término de la actividad, los participantes serán capaces de aplicar los elementos centrales relacionados al concepto de violencia laboral, el marco legal en el que está inserto y algunas consideraciones importantes que deben tenerse al interior de las organizaciones relacionadas a esta materia.

Temáticas:

- Definiciones de violencia Laboral
- Situación Normativa en Chile
- Acoso laboral
- Acoso Sexual
- Discriminación Laboral
- Menos cabo por teletrabajo o trabajo a distancia
- Tipos de violencia laboral: Interna y externa
- Casos de ejemplo
- Factores de Riesgo en materia de Seguridad y salud en el trabajo asociados a la violencia y el acoso en el trabajo.
- Consecuencias de la violencia laboral.
- Estrategias de intervención.

Público Objetivo:

Para todas las Empresas e Instituciones adherentes a Mutual y sus Trabajadores y/o Funcionarios (as).

Calendario Streaming

- 24-ene-25 09:00 a 11:00 hrs.
- 26-feb-25 16:00 a 18:00 hrs.
- 25-mar-25 09:00 a 11:00 hrs.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutual o llamando al Contact Center de Mutual de Seguridad al 600 2000 5555.





Modalidades y Duración:

- Presencial, 4 horas
- e-Learning, 6 horas
- Streaming, 4 horas

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



Objetivo General:

Al término de la actividad, se espera que los participantes conozcan las obligaciones legales, así como las técnicas para llevar a cabo investigaciones sobre casos de violencia, acoso laboral y sexual en el ámbito laboral; las cuales son fundamentales para la protección de las víctimas, confidencialidad y mantener la imparcialidad y efectividad.

Temáticas:

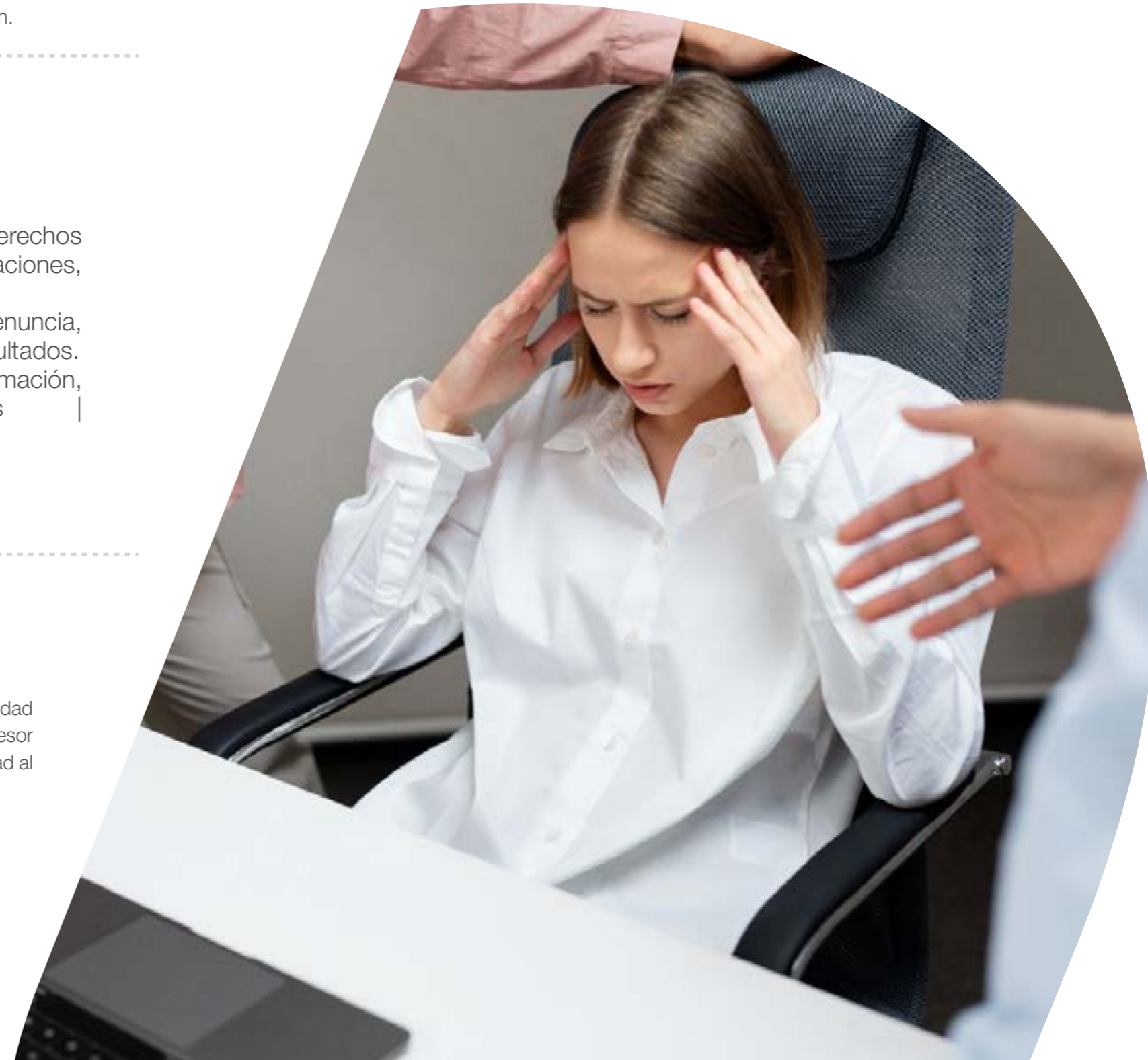
- Módulo I: Normativa: Convenio 190, derechos fundamentales, Ley Karin N° 21.643. Obligaciones, conceptos fundamentales, género.
- Módulo II: Denuncia | Investigación: Denuncia, investigación, principios, plazos, acciones, resultados.
- Módulo III: Investigadores: Selección y formación, competencias, diligencias mínimas | Responsabilidades, recursos del investigador.



Público Objetivo:

Psicólogos laborales, Abogados, Expertos en Prevención de Riesgos, Profesionales de carreras afines o con formación y/o experiencia en recursos humanos.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutua l o llamando al Contact Center de Mutua l de Seguridad al 600 2000 5555.





Modalidades y Duración:

- **Presencial, 2 horas**
- **Streaming, 2 horas**

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



Objetivo General:

Al término de la actividad se espera que los participantes comprendan los principales conceptos y definiciones respecto de conciliación trabajo – familia y vida privada.

Temáticas:

- Situación Normativa en Chile
- Principios de la ley 21.645:
 - Principio de parentalidad positiva
 - Principio de corresponsabilidad social
 - Principio de protección a la maternidad y la paternidad.
- Directrices de implementación Ley 21.645
 - Definición de Derechos
 - Definición de acceso y requisitos.
 - Obligaciones empleador.
- Recomendaciones para generar espacios de conciliación en los lugares de trabajo.
- Recomendaciones a trabajadores para realizar teletrabajo.



Público Objetivo:

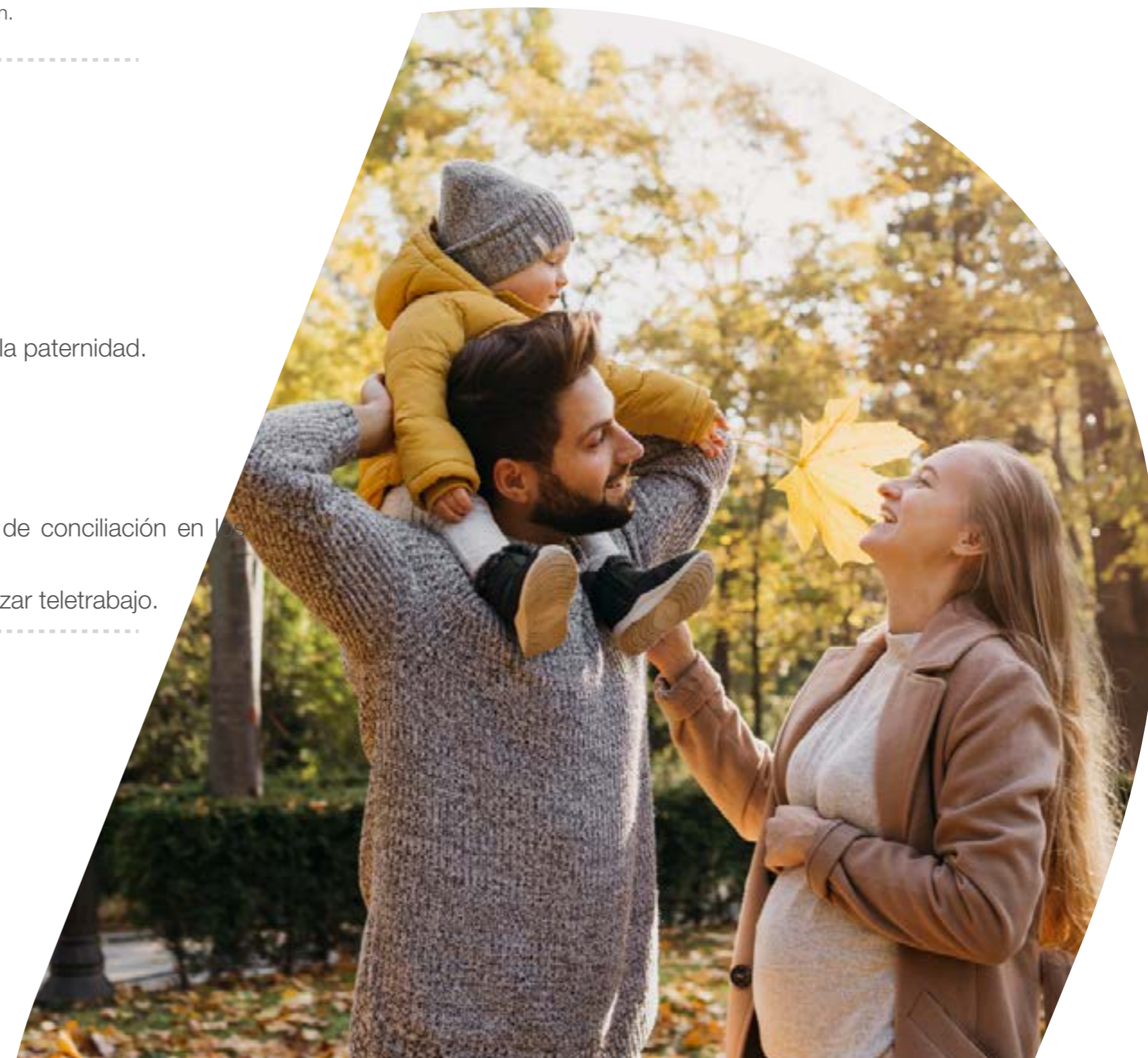
Empleadores (as), trabajadores(as) y funcionarios(as).



Calendario Streaming

- 10-ene-25 14:00 a 16:00 hrs.
- 07-feb-25 14:00 a 16:00 hrs.
- 21-mar-25 14:00 a 16:00 hrs.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutua l o llamando al Contact Center de Mutua l de Seguridad al 600 2000 5555.



 **Modalidades y Duración:** • Streaming 2 horas.

Objetivo General:

Entregar herramientas y estrategias para abordar la violencia al interior de las empresas del área de la salud.

Objetivos específicos:

- Conocer la definición, límites y alcances de la violencia
- Identificar los factores causales de la violencia
- Abordaje de la violencia y su impacto en la calidad de vida laboral de los trabajadores

Temáticas:

- Violencia en el Trabajo o Violencia Laboral del área de la salud
- ¿Qué es la violencia en el trabajo?
- ¿Cómo se manifiesta?
- ¿Cuáles son sus consecuencias?
- Estrategias de abordaje de la Violencia
- Organizacional/Grupal/ Individual.
- Dificultades en su implementación.

Público Objetivo:

Para todas las Empresas e Instituciones adherentes a Mutual y sus Trabajadores y/o Funcionarios (as).

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutual o llamando al Contact Center de Mutual de Seguridad al 600 2000 5555.



 **Modalidades y Duración:** • Streaming 2 horas.

Objetivo General:

Entregar herramientas y estrategias para abordar la violencia al interior de las empresas del Sector Educación.

Objetivos específicos:

- Conocer la definición, límites y alcances de la violencia
- Identificar los factores causales de la violencia
- Abordaje de la violencia y su impacto en la calidad de vida laboral de los trabajadores

Público Objetivo:

Para todas las Empresas e Instituciones adherentes a Mutual y sus Trabajadores y/o Funcionarios (as).

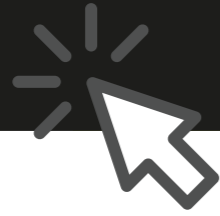
Temáticas:

- Violencia en el Trabajo o Violencia Laboral del Sector Educación
- ¿Qué es la violencia en el trabajo?
- ¿Cómo se manifiesta?
- ¿Cuáles son sus consecuencias?
- Estrategias de abordaje de la Violencia
- Organizacional/Grupal/ Individual.
- Dificultades en su implementación.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutual o llamando al Contact Center de Mutual de Seguridad al 600 2000 5555.



Selecciona la capacitación de tu interés



Promover y proteger

- Liderazgo para la seguridad y salud en el trabajo en tiempos de crisis
- Fortaleciendo competencias psicosociales orientadas a funcionario (as) que conforman distintos equipos de trabajo, orientación líderes
- Competencias psicosociales orientadas a funcionarios (as) que conforman distintos equipos de trabajo, orientación funcionarios y/o trabajadores
- Positividad como factor protector del estrés
- Programa liderazgo y factores protectores para el bienestar de equipos
- Ley Karin Difusión y sensibilización – trabajadores





Modalidades y Duración:

- Presencial, 2 horas
- Streaming, 2 horas

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



Objetivo General:

Al término de la actividad los participantes serán capaces de conocer y considerar desde el ejercicio de un liderazgo efectivo, contenedor y facilitador, aspectos y mecanismos de adaptación en tiempos de crisis, que aporten a la disminución de factores generadores de estrés.

Temáticas:

- Contextualización
- Cambios de hábitos.
- Miedo v/s Pánico.
- El cambio del rol de líder: competencias y habilidades en tiempos de crisis.
Actitudes que favorecen la adaptación.
- Definiciones importantes que considerar desde lo laboral.
- Técnicas para disminuir el estrés: estiramientos, formas de respiración y relajación.
- Cuidado del equipo y del líder: cómo ayudar a otro.



Público Objetivo:

Para todas las Empresas e Instituciones adherentes a Mutual y sus Trabajadores y/o Funcionarios (as).

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutual o llamando al Contact Center de Mutual de Seguridad al 600 2000 5555.





Modalidades y Duración:

- Presencial, 2 horas
- Streaming, 2 horas

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



Objetivo General:

Al término de la actividad, se espera que los participantes comprendan sobre los recursos y competencias personales que deben reforzar para lograr desde el ejercicio del liderazgo, climas laborales saludables, que favorezcan la calidad de vida personal y laboral.



Público Objetivo:

Funcionarios (as) y/o Trabajadores (Supervisores, CPHS, equipos de RRHH, Jefes y equipos de Prevención de Riesgos de Empresas e Instituciones adherentes a Mutual).

Temáticas:

- Reconociendo Emociones
- Inventario Emocional e inteligencia emocional.
 - Liderando desde la inteligencia emocional
 - La escucha activa.
 - Comunicación asertiva.
 - Comunicación empática.
- Habilidades del buen comunicador.
 - Preocupación Empática
 - Valores Humanos.
 - Mis recursos comunicacionales.
 - Detección de mis propias barreras comunicacionales.
- Problema v/s Conflicto:
 - Problema, y sus características.
 - Tipología de conflictos.
 - Percepción del conflicto.
 - Anatomía del Conflicto:
 - Técnicas de resolución de conflicto.
- Clima laboral y sus dinámicas protectoras:
 - Herramientas y habilidades para la resolución de conflictos.
 - Liderando la resolución de conflicto (mayoría o consenso).





Modalidades y Duración:

- Presencial, 2 horas
- Streaming, 2 horas

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



Objetivo General:

Al término de la actividad, el participante podrá entregar y/o desarrollar recursos enfocados en el fortalecimiento de sus competencias orientadas al buen trato y relacionamiento en su ambiente laboral.

Temáticas:

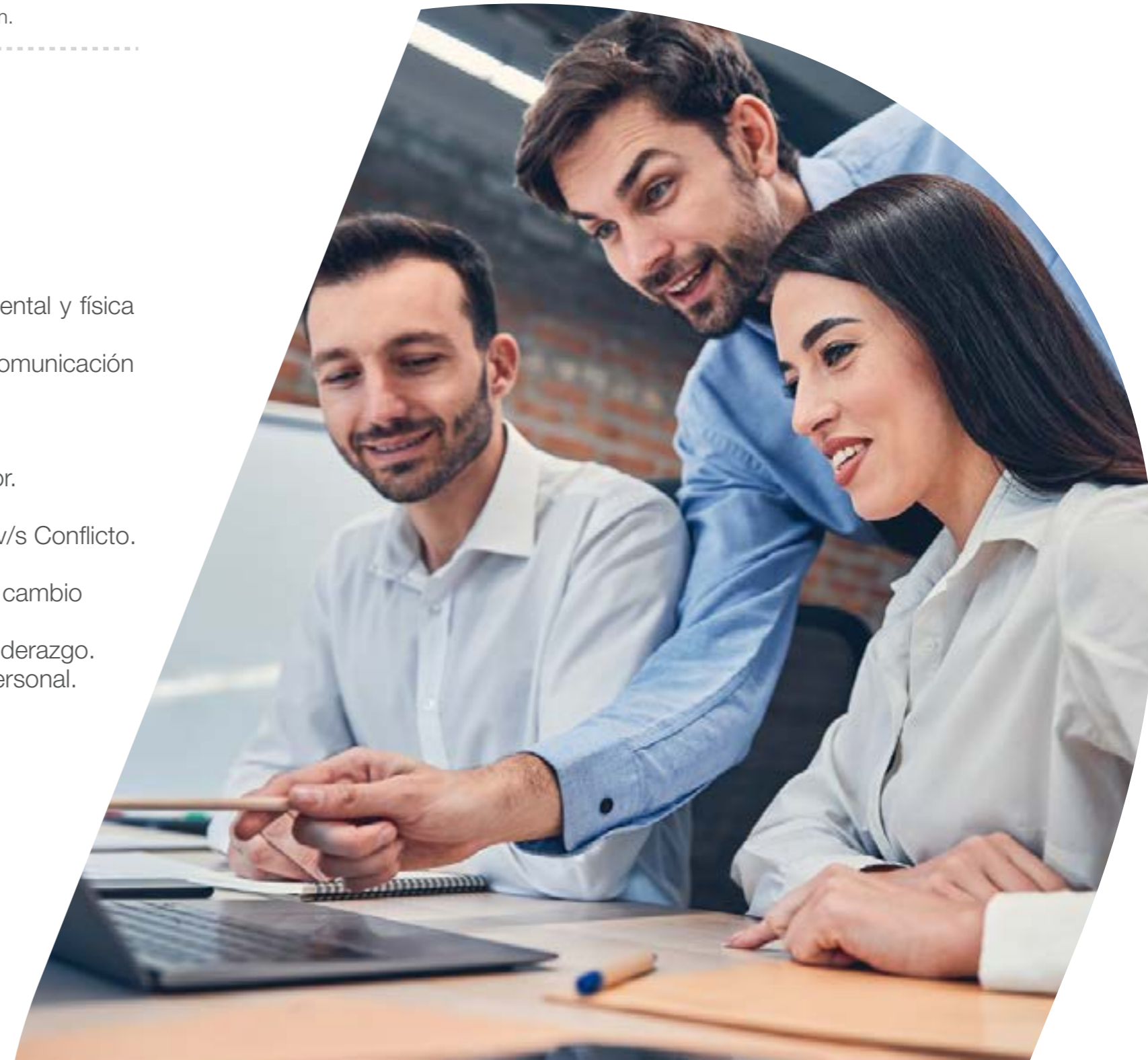
- Reconociendo Emociones.
- Herramientas para favorecer la salud mental y física desde el Inventario Emocional.
- Herramientas para favorecer nuestra comunicación verbal y no verbal.
- La escucha activa.
- Comunicación Asertiva:
 - Habilidades del buen comunicador.
 - Mis recursos comunicacionales.
 - Reconocer, diferenciar Problema v/s Conflicto.
- Anatomía del Conflicto:
 - El conflicto como oportunidad de cambio personal y organizacional:
 - Competencias psicosociales del liderazgo.
 - Inteligencia Intrapersonal – Interpersonal.
 - Inteligencia Social.
 - Integrando Recursos.



Público Objetivo:

Transversal a funcionarios y/o trabajadores.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutua o llamando al Contact Center de Mutua de Seguridad al 600 2000 5555.



 **Modalidades y Duración:** • Streaming, 2 horas

Objetivo General:

Que los participantes conozcan, valoren y se motiven a aplicar prácticas de positividad para la gestión del estrés en personas y equipos. El curso es pertinente pues aporta recursos cognitivos para la gestión del estrés a líderes, miembros de equipos o personas responsables de seguridad en las organizaciones.

Metodológicamente se desarrolla a través de una presentación del profesor, preguntas para fomentar el diálogo con los participantes y una prueba de certificación de los aprendizajes.

Temáticas:

- Fundamentos de la psicología positiva.
- Investigaciones sobre la importancia de la positividad en la gestión del estrés.
- Prácticas cotidianas de positividad.

Público Objetivo:

CPHS, equipos de RRHH, Jefes y equipos de Prevención de Riesgos de empresas e instituciones adherentes a Mutua.

Calendario Streaming

- 26-mar-2025 de 11:00 a 13:00 hrs.
- 28-may-2025 de 11:00 a 13:00 hrs.
- 30-jul-2025 de 11:00 a 13:00 hrs.
- 29-oct-2025 de 11:00 a 13:00 hrs.
- 26-nov-2025 de 11:00 a 13:00 hrs.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutua o llamando al Contact Center de Mutua de Seguridad al 600 2000 5555.





Modalidades y Duración:

- Streaming, 8 horas (este programa contempla 4 sesiones de 2 horas cada una)



Objetivo General:

Este programa busca entregar recomendaciones sobre la gestión de la salud mental, desde una mirada organizacional, instaurando conceptos como: impacto psicológico, bienestar en la organización, y estrategias.

Temáticas:

- **Módulo 1:** Liderazgo y resiliencia.
- **Módulo 2:** Inteligencia emocional.
- **Módulo 3:** Liderazgo cercano y estrés prolongado.
- **Módulo 4:** Impacto psicológico, individual y organizacional, en contexto de pandemia.



Público Objetivo:

Supervisores, jefaturas y equipos de RRHH y áreas de prevención y miembros de Comités Paritarios de empleadores adherentes a Mutual de Seguridad.



Calendario Streaming

- 06-mar-2025 de 10:00 a 12:00 hrs.
- 13-mar-2025 de 10:00 a 12:00 hrs.
- 20-mar-2025 de 10:00 a 12:00 hrs.
- 27-mar-2025 de 10:00 a 12:00 hrs.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutual o llamando al Contact Center de Mutual de Seguridad al 600 2000 5555.





Modalidades y Duración:

- **Presencial, 2 horas**
- **e-Learning, 6 horas**
- **Streaming, 2 horas**

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



Objetivo General:

Al término de la actividad se espera que los participantes adquieran los conocimientos y habilidades teóricas necesarias para comprender los alcances de la ley 21.643.

Temáticas:

- **Módulo I: Contexto Ley 21.643**
 - Contexto Normativo.
 - Principio ley 21.643.
 - Definiciones:
 - Acoso Sexual y tipos de Acoso Sexual.
 - Acoso Laboral Tipos de Acoso Sexual.
 - Violencia en el trabajo por terceros ajenos a la relación laboral.
 - Conductas que no se considera acoso y violencia en el trabajo.
- **Módulo II. Ley 21.643 Factores de riesgos en Materia de SST Asociados a violencia y acoso.**
 - Antecedentes generales circular 3813
 - Contexto Gestión Riesgo.
 - ¿Qué son Factores de Riesgo Psicosocial?
 - Comportamientos incívicos.
 - Sexismo.
 - Contexto preventivo temática violencia.
- **Módulo III. Derechos, deberes y buenas prácticas**
 - Derechos y deberes de las personas trabajadoras.
 - Recomendaciones para fomentar un Buen Trato Laboral.
 - Estrategias de comunicación.



Público Objetivo:

Empleadores (as), trabajadores(as) y funcionarios(as).

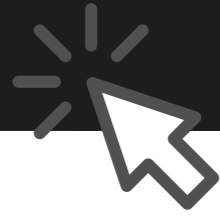


Calendario Streaming

- 10-ene-25 14:00 a 16:00 hrs.
- 07-feb-25 14:00 a 16:00 hrs.
- 21-mar-25 14:00 a 16:00 hrs.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor MutuaL o llamando al Contact Center de MutuaL de Seguridad al 600 2000 5555.

Selecciona la capacitación de tu interés



Apoyar

- Cómo transitar una crisis
(Cursos para el abordaje de incidentes críticos)

- Cómo afrontar la violencia externa en el ámbito laboral
(Cursos para el abordaje de incidentes críticos)

- Cómo enfrentar eventos delictuales en el trabajo
(Cursos para el abordaje de incidentes críticos)

- Cuidando a otros ante incidentes críticos laborales
(Cursos para el abordaje de incidentes críticos)

- Primeros auxilios psicológicos para empresas
(Cursos para el abordaje de incidentes críticos)





Modalidades y Duración:

- **Presencial, 2 horas**
- **Streaming, 2 horas**

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.

Apoyo Contexto Crítico Específico (ACCE)

Entrega herramientas preventivas y/o recomendaciones generales, con el objetivo de promover actitudes adaptativas, ya sea por la ocurrencia de una situación crítica específica, o bien, desde la iniciativa de los empleadores por preparar a sus colaboradores antes de que ocurran posibles escenarios críticos.



Objetivo General:

Al término del curso los participantes serán capaces de comprender los elementos y etapas de una crisis, para poder abordar estrategias que les permitan resignificar y generar acciones orientadas a recuperar la estabilidad y dirección de los proyectos productivos.

Temáticas:

- Afrontando la crisis.
- Del dolor a la resignificación.
- Conectándome con mis potenciales.
- Resiliencia y acción.
- El cuidado del equipo humano.



Público Objetivo:

Para todas las Empresas e Instituciones adherentes a Mutual y sus Trabajadores y/o Funcionarios (as).



Calendario Streaming

- 17-ene-25 09:00 a 11:00 hrs.
- 14-feb-25 14:00 a 16:00 hrs.
- 07-mar-25 14:00 a 16:00 hrs.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutual o llamando al Contact Center de Mutual de Seguridad al 600 2000 5555.





Modalidades y Duración:

- Presencial, 2 horas
- Streaming, 2 horas

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.

Apoyo Contexto Crítico Específico (ACCE)

Entrega herramientas preventivas y/o recomendaciones generales, con el objetivo de promover actitudes adaptativas, ya sea por la ocurrencia de una situación crítica específica, o bien, desde la iniciativa de los empleadores por preparar a sus colaboradores antes de que ocurran posibles escenarios críticos.



Objetivo General:

Al término de la actividad, los participantes serán capaces de contar con herramientas para afrontar asertivamente incidentes críticos relacionados con violencia externa en el ámbito laboral, promoviendo el cuidado de la salud mental.

Temáticas:

- Qué sucede ante un incidente crítico.
- Modelo explicativo de la agresión.
- Qué hacer antes de un evento de violencia externa.
- Qué hacer durante un evento de violencia externa.
- Elementos de protección psicológica después de un evento de violencia externa.



Público Objetivo:

Para todas las Empresas e Instituciones adherentes a Mutual y sus Trabajadores y/o Funcionarios (as)



Calendario Streaming

- 13-ene-25 16:00 a 18:00 hrs.
- 03-feb-25 11:00 a 13:00 hrs.
- 03-mar-25 16:00 a 18:00 hrs.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutual o llamando al Contact Center de Mutual de Seguridad al 600 2000 5555.





Modalidades y Duración:

- Presencial, 2 horas
- Streaming, 2 horas

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.

Apoyo Contexto Crítico Específico (ACCE)

Entrega herramientas preventivas y/o recomendaciones generales, con el objetivo de promover actitudes adaptativas, ya sea por la ocurrencia de una situación crítica específica, o bien, desde la iniciativa de los empleadores por preparar a sus colaboradores antes de que ocurran posibles escenarios críticos.



Objetivo General:

Al término de la actividad los participantes serán capaces de conocer los factores que influyen y comprometen la seguridad física y emocional de las personas cuando se ven expuestas a un evento delictual y las medidas de protección existentes para desplegar estrategias preventivas para proteger, detectar y responder adecuadamente antes, durante y después de un evento delictual, promoviendo la salud mental y el bienestar integral de los trabajadores.



Público Objetivo:

Para todas las Empresas e Instituciones adherentes a Mutual y sus Trabajadores y/o Funcionarios (as)

Temáticas:

- Conceptos Relevantes.
 - Reconociendo las emociones.
 - Reacciones esperadas producto de la activación emocional.
 - Conductas de supervivencia frente a eventos críticos.
- Delincuencia, un fenómeno social.
 - Fragilidad social y familiar.
 - Rasgos psicológicos.
 - Historia de crisis y violencia.
- Recomendaciones antes de un evento delictual.
- Recomendaciones durante un evento delictual.
 - Protección de la integridad física.
 - Búsqueda de un lugar seguro.
 - Evitar acciones que aumenten la tensión.
 - Mantener la calma.
- Recomendaciones para después de vivir un evento delictual.
- Elementos de Protección Psicológica post evento delictual.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutual o llamando al Contact Center de Mutual de Seguridad al 600 2000 5555.





Modalidades y Duración:

- Presencial, 2 horas
- Streaming, 2 horas

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.

Apoyo Contexto Crítico Específico (ACCE)

Entrega herramientas preventivas y/o recomendaciones generales, con el objetivo de promover actitudes adaptativas, ya sea por la ocurrencia de una situación crítica específica, o bien, desde la iniciativa de los empleadores por preparar a sus colaboradores antes de que ocurran posibles escenarios críticos.



Objetivo General:

Al término del curso los participantes serán capaces de responder frente a un incidente crítico que ocurra en el trabajo, con el objetivo de poder brindar un primer apoyo emocional y distinguir, afrontar y evitar las situaciones o incidentes crítico en el lugar de trabajo.

Temáticas:

- Comprendiendo lo que nos sucede ante un incidente crítico.
- Modulo práctico: caso.
- Rol del líder frente a incidentes críticos en el trabajo.
- Comunicación en incidentes críticos.
- Primeros auxilios psicológicos.
- Principios orientadores del Primer Apoyo Emocional.
- ¿Cómo responder? Sí ayuda. No ayuda.
- Habilidades de asistencia.
- Módulo práctico: caso.



Público Objetivo:

Para todas las Empresas e Instituciones adherentes a Mutual y sus Trabajadores y/o Funcionarios (as)



Calendario Streaming

- 19-mar-25 14:00 a 16:00 hrs

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutual o llamando al Contact Center de Mutual de Seguridad al 600 2000 5555.





Modalidades y Duración:

- Presencial, 2 horas
- Streaming, 2 horas

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.

Apoyo Contexto Crítico Específico (ACCE)

Entrega herramientas preventivas y/o recomendaciones generales, con el objetivo de promover actitudes adaptativas, ya sea por la ocurrencia de una situación crítica específica, o bien, desde la iniciativa de los empleadores por preparar a sus colaboradores antes de que ocurran posibles escenarios críticos.



Objetivo General:

Al término de la actividad los participantes serán capaces de: conocer un marco teórico sólido que le permita primero entender la epistemología de los auxilios psicológicos, para posteriormente poner en práctica este elemento y así poder desplegar herramientas de contención a los colaboradores que lo requieran, para evitar la profundización de secuelas o trastornos de adaptación.

Temáticas:

- Introducción al concepto.
- Eventos Críticos y Crisis.
- Temporalidad de las crisis.
- Respuestas ante los Eventos Críticos.
- Resiliencia y autoconocimiento.
- La teoría de los primeros auxilios psicológicos.
- Las etapas de los primeros auxilios psicológicos.
- La práctica de los primeros auxilios psicológicos.
- Recomendaciones generales.



Público Objetivo:

Para todas las Empresas e Instituciones adherentes a Mutual y sus Trabajadores y/o Funcionarios (as)



Calendario Streaming

- 31-ene-25 09:00 a 11:00 hrs.
- 24-feb-25 09:00 a 11:00 hrs.
- 28-mar-25 11:00 a 13:00 hrs.

- Para solicitar fechas específicas de este curso en modalidad streaming o presencial, debe contactar a su Experto Asesor Mutual o llamando al Contact Center de Mutual de Seguridad al 600 2000 5555.





MODALIDAD STREAMING

La modalidad streaming considera cursos dictados a través de una videoconferencia por la plataforma Teams (u otra), dirigida por un facilitador especialista, con una capacidad máxima de 200 personas. Estos cursos generalmente tienen una duración de dos horas, al igual que su certificación.

MODALIDAD E-LEARNING

La modalidad e-Learning considera cursos de navegación remota, autónoma y asíncrona para el trabajador, a través de algún medio tecnológico (teléfono, PC, etc.).

MODALIDAD PRESENCIAL


La modalidad presencial considera actividades presenciales en las que interactúa un facilitador especialista con los participantes en la entrega de los contenidos. Éstas pueden ser agendadas a través de su experto asesor Mutual o llamando a nuestro contact center 600 2000 555. Pueden ser en modalidad abierta (participar con más de un adherente o razón social) y/o cerradas (sólo para su empresa).




BROCHURE

Salud Mental

— 2025 —


 Sucursal virtual | www.mutual.cl


 Mesa de ayuda | 600 2000 555


 Fono Rescate 1407


 @Mutual_ayuda

 App Mutual

 @OficialMutualdeSeguridadCCHC

 @mutualcchc

 Web chat www.mutual.cl

 www.mutualflix.cl