



BROCHURE

# Salud Mental

— 2024 —



## 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

2024



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





## 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 serán capaces de identificar y aplicar correctamente las directrices para la medición de la existencia y magnitud de los factores de riesgos psicosociales, 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:

- Introducción
- Conceptos relacionados con los riesgos psicosociales en Chile.
- Normativa asociada.
- ¿Qué es y para qué sirve el cuestionario CEAL-SM SUSESO ?
- Responsabilidades y obligaciones de la Empresa o Institución.
- Recomendaciones preventivas y medidas de mitigación.



## Público Objetivo:

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



## Calendario Streaming

- 24-jul-24 09:00 a 11:00 horas
- 22-ago-24 16:00 a 18:00 horas
- 24-sept-24 11:00 a 13:00 horas

- Para curso presencial debe solicitarlo a su experto asesor mutua o al Contact Center: 600 2000 555
- Para curso e-Learning inscribirse en el botón que se indica





## Modalidades y Duración:

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

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



## Objetivo General:

Frente a la alta exigencia y competencia que enfrentamos los seres humanos a lo largo de nuestra vida tanto en el ámbito laboral como personal, el presente curso proporciona herramientas prácticas y conceptuales que permitirán a los participantes manejar de mejor manera sus emociones, frente a diversas situaciones altamente exigentes.

Estas estrategias se entregan desde una mirada cognitiva y pragmática, entregando durante la actividad espacios para dialogar y transparentar aquello que les sucede a los participantes en relación con la temática.

## 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

- 02-jul-24 11:00 a 13:00 horas
- 19-jul-24 14:00 a 16:00 horas
- 08-ago-24 11:00 a 13:00 horas
- 28-ago-24 09:00 a 11:00 horas
- 06-sept-24 09:00 a 11:00 horas
- 25-sept-24 16:00 a 18:00 horas



## Público Objetivo:

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

- Para curso presencial debe solicitarlo a su experto asesor mutual o al Contact Center: 600 2000 555





### Modalidades y Duración:

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

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



### Objetivo General:

Comprender los aspectos que se deben considerar en la prevención de riesgos derivados de la atención de público, como las aptitudes personales que esta función demanda.

### Temáticas:

- Introducción y contexto.
- Generalidades que implica la atención de público.
- Análisis de los servicios, sus características, sus variables fundamentales.
- Análisis del usuario: los principios de atención, sus características, personalidad, sentimientos y la retroalimentación que se debe tener con cada uno.
- Análisis de la herramienta de comunicación para manejar las situaciones: escucha activa, comunicación eficaz, etc.



### Público Objetivo:

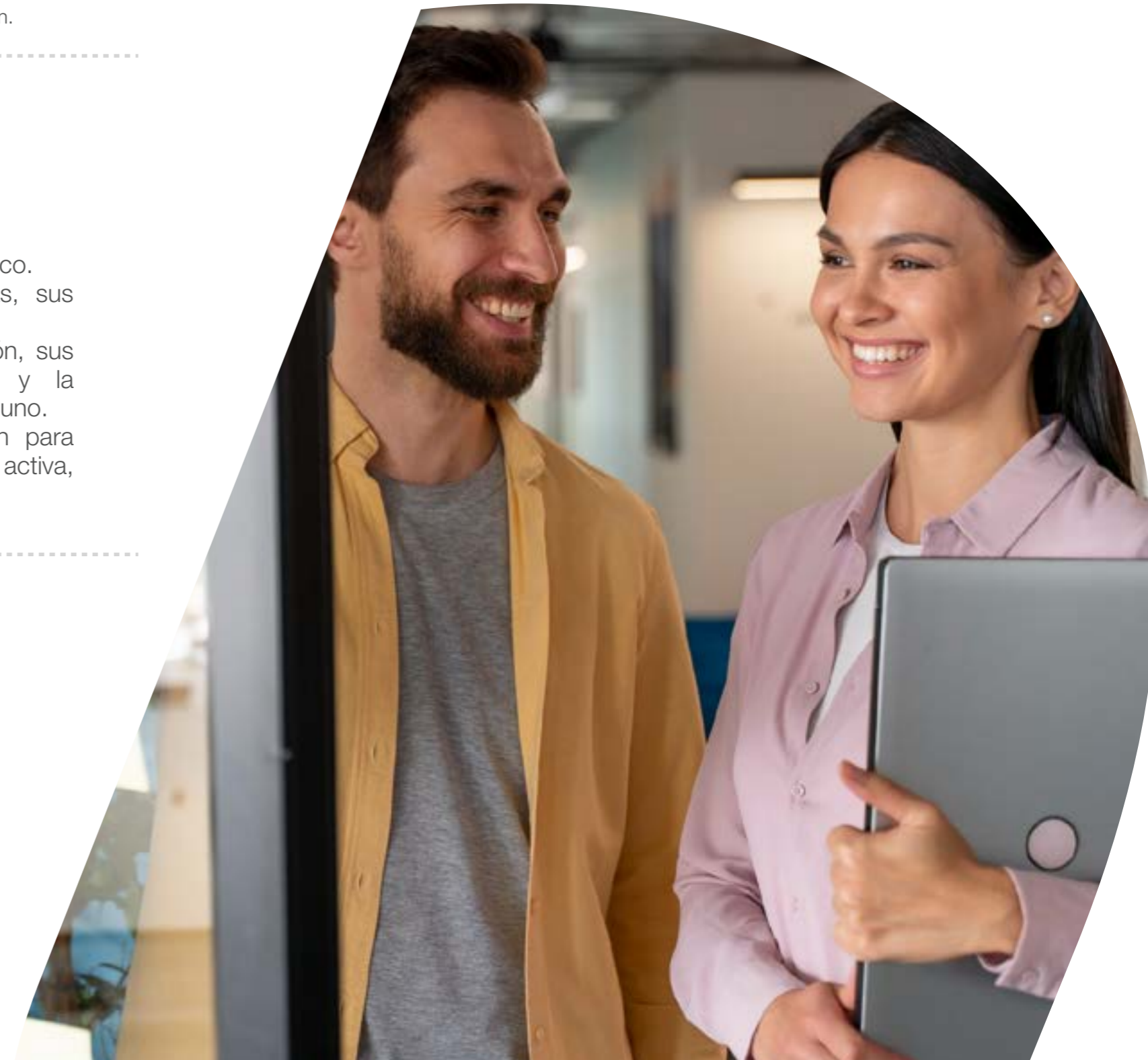
Para todas las Empresas e Instituciones adherentes a Mutual y sus Trabajadores y/o Funcionarios (as).



### Calendario Streaming

- 08-jul-24 11:00 a 13:00 horas
- 08-ago-24 09:00 a 11:00 horas
- 16-sept-24 11:00 a 13:00 horas

- Para curso presencial debe solicitarlo a su experto asesor mutual o al Contact Center: 600 2000 555





## Modalidades y Duración:

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

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



## Objetivo General:

Manejar herramientas que les permitan optimizar su desarrollo personal, como un medio impulsor de un clima laboral, a través del manejo de conflictos.

## Temáticas:

- Introducción y contextualización.
- Origen, tipos y consecuencias de los conflictos.
- Conceptos de Comunicación Efectiva y Trabajo en Equipo como herramientas de resolución de conflictos.
- Taller de auto evaluaciones grupales.



## Público Objetivo:

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



## Calendario Streaming

- 05-jul-24 11:00 a 13:00 horas
- 29-ago-24 16:00 a 18:00 horas
- 06-sept-24 09:00 a 11:00 horas

- Para curso presencial debe solicitarlo a su experto asesor mutual o al Contact Center: 600 2000 555







## Modalidades y Duración:

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

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



## Objetivo General:

Asumir, identificar y reaccionar frente a situaciones o eventos críticos en el desarrollo de sus actividades, para que puedan enfrentar con éxito situaciones de emergencias.

## Temáticas:

- Introducción y ámbito de aplicación del tema.
- Objetivos de la psicología de la emergencia.
- Análisis del comportamiento de las personas frente a situaciones accidentales.
- Técnicas de control de ansiedad ante emergencias y de control post – traumático.
- Técnicas preventivas para enfrentar situaciones de emergencias.



## Público Objetivo:

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



## Calendario Streaming

- 19-jul-24 09:00 a 11:00 horas
- 23-ago-24 09:00 a 11:00 horas
- 04-sept-24 09:00 a 11:00 horas

- Para curso presencial debe solicitarlo a su experto asesor mutual o al Contact Center: 600 2000 555



 **Modalidades y Duración:**

- Presencial, 2 horas
- Streaming, 2 horas

## Objetivo General:

Al término del curso los participantes serán capaces de comprender los principales conceptos y definiciones legales y técnicos que deben tenerse al interior de las organizaciones relacionadas al concepto de Violencia Laboral.

## Temáticas:

- Definiciones de violencia Laboral.
- Situación Normativa en Chile.
- Acoso laboral.
- Acoso Sexual.
- Discriminación Laboral.
- Menoscabo 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).

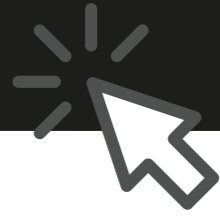
## Calendario Streaming

- 04-jul-24 09:00 a 11:00 horas

- Para curso presencial debe solicitarlo a su experto asesor mutual o al Contact Center: 600 2000 555



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 lideres
- 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
- Mi salud mental en tiempos de cambios



 **Modalidades y Duración:**

- Presencial, 2 horas
- Streaming, 2 horas

## Objetivo General:


Adquirir recursos, que aporten al ejercicio de un liderazgo efectivo y adaptativo en tiempos de crisis.

## Temáticas:

- Actitudes que favorecen la adaptación.
- Juicio de realidad v/s fantasía.
- La importancia del auto control.
- El cuidado del líder y del equipo.
- Comunicación empática y asertividad; recursos primordiales.
- Técnicas de primeros auxilios psicológicos.

## Público Objetivo:

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

 Solicitar este curso a tu Experto Asesor Mutual o al Contact Center: 600 2000 555



 Modalidades y Duración: 

- Presencial, 2 horas
- Streaming, 2 horas

 **Objetivo General:**

Entregar y/o desarrollar, recursos y competencias personales que se deben reforzar, para lograr desde el ejercicio del liderazgo, climas laborales saludables, que favorezcan la calidad de vida personal y laboral.

**Temáticas:**

- Reconociendo Emociones.
- Inventario Emocional.
- 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).

 **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).

 Solicitar este curso a tu Experto Asesor Mutual o al Contact Center: 600 2000 555





Modalidades y Duración:

- Presencial, 2 horas
- Streaming, 2 horas



## Objetivo General:

Entregar y/o desarrollar recursos, para el fortalecimiento de competencias orientadas al buen trato.



## 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.
- 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.



Solicitar este curso a tu Experto Asesor Mutual o al Contact Center: 600 2000 555



 **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 Mutual.

## **Calendario Streaming**

- 10 de julio de 11:00 a 13:00 horas
- 16 de octubre de 11:00 a 13:00 horas





## Modalidades y Duración:

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

Este curso no requiere rendir evaluación, sólo participación.



## Objetivo General:

Al término del curso, los participantes contarán con recursos, que faciliten procesos de adaptación orientados al cuidado de la salud mental, en los distintos escenarios post Pandemia por Covid 19.

El objetivo específico es conocer la importancia del cuidado de la salud mental, conocer e incorporar estrategias de adaptación y adecuación frente a la situación de pandemia, reconocer y fortalecer los aprendizajes adquiridos e instalar hábitos de vida armónicos y saludables.

## Temáticas:

- Salud Mental y la importancia de su cuidado.
- Estrategias de canalización de emociones.
- Resistencia v/s Flexibilidad.
- Aprendizajes en pandemia.
- Resiliencia y adaptación.
- Buenas prácticas.
- Desterrando el presencialismo del teletrabajo.
- Actividad física y teletrabajo.
- Vuelta al trabajo presencial.
- Construyendo pautas de vida saludable en pandemia.



## Público Objetivo:

Supervisores, jefaturas y equipos de RRHH y áreas de prevención y miembros de Comités Paritarios de Empresas e Instituciones adherentes a Mutual.



## Calendario Streaming

- 26-ago-24 09:00 a 11:00 horas

- Para curso presencial debe solicitarlo a su experto asesor mutual o al Contact Center: 600 2000 555







## 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

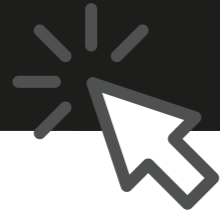
- 06 de noviembre de 11:00 a 13:00 horas
- 13 de noviembre de 11:00 a 13:00 horas
- 20 de noviembre de 11:00 a 13:00 horas
- 27 de noviembre de 11:00 a 13:00 horas



Este curso es administrado por el Centro de Cultura, cualquier duda o consulta, puede comunicarse al siguiente correo: [centrodecultura@mutual.cl](mailto:centrodecultura@mutual.cl) y/o con su Experto Asesor Mutual.



Selecciona la capacitación de tu interés



# Apoyar

- Mis recursos emocionales en tiempos de crisis
- 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.



## Objetivo General:

Al término de la actividad los participantes serán capaces de movilizar estrategias y recomendaciones para un adecuado abordaje de exigencias psicológicas.

## Temáticas:

- Emociones y sentimientos.
- La importancia del trabajo en equipo.
- Empatía y asertividad.
- Pausa laboral y sus aportes.
- Técnicas de armonización emocional y física.
- Autocontrol.



## Público Objetivo:

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



Solicitar este curso a tu Experto Asesor Mutual o al Contact Center: 600 2000 555





## 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

- 26-ago-24 09:00 a 11:00 horas

- Para curso presencial debe solicitarlo a su experto asesor mutual o al Contact Center: 600 2000 555





### 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:

Afrontar de manera asertiva incidentes críticos relacionados con violencia externa en el ámbito laboral, promoviendo la salud mental, aún con la ocurrencia de este tipo de incidentes.

### Temáticas:

- Comprendiendo lo que nos sucede ante un incidente crítico.
- Modelo explicativo de la agresión.
- Qué hacer antes de un evento de violencia externa.
- Qué hacer después de un evento de violencia externa.
- Elementos de protección psicológica después de un evento de violencia externa.
- Módulo práctico: Caso.



### Público Objetivo:

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



### Calendario Streaming

- 10-sept-24 11:00 a 13:00 horas

- Para curso presencial debe solicitarlo a su experto asesor mutual o al Contact Center: 600 2000 555



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

## 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:


Desplegar estrategias preventivas y responder adecuadamente antes, durante y después de un evento delictual, promoviendo la salud mental de los trabajadores

## Temáticas:

- Conductas de supervivencia frente a eventos críticos delictuales.
- Recomendación antes de un evento delictual.
- Recomendaciones durante un evento delictual.
- Recomendaciones para después de vivir un evento delictual.
- Elementos de Protección Psicológica post evento delictual.

## Público Objetivo:

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

 Solicitar este curso a tu Experto Asesor Mutual o al Contact Center: 600 2000 555





### 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

- 21-ago-24 09:00 a 11:00 horas

- Para curso presencial debe solicitarlo a su experto asesor mutual o al Contact Center: 600 2000 555





### 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:

- Qué es un incidente crítico.
- Reacción vivencial normal.
- ¿Qué nos pasa ante los incidentes críticos?.
- Respuestas adaptativas ante el estrés.
- Respuesta fisiológica.
- Respuesta cognitiva.
- Respuesta emocional.
- Respuesta espiritual.
- Resiliencia.
- Primeros Auxilios Psicológicos.
- ABCDE de Primeros Auxilios Psicológicos.
- Recomendaciones en el día a día, trabajo, con los amigos y con los niños.



### Público Objetivo:

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



### Calendario Streaming

- 01-jul-24 09:00 a 11:00 horas
- 29-ago-24 14:00 a 16:00 horas
- 27-sept-24 09:00 a 11:00 horas

- Para curso presencial debe solicitarlo a su experto asesor mutual o al Contact Center: 600 2000 555







## 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


— 2024 —




 Sucursal virtual | [www.mutual.cl](http://www.mutual.cl)


 Mesa de ayuda | 600 2000 555


 Fono Rescate 1407


 @Mutual\_ayuda

 App Mutual

 @OficialMutualdeSeguridadCCHC

 @mutualcchc

 Web chat [www.mutual.cl](http://www.mutual.cl)

 [www.mutualflix.cl](http://www.mutualflix.cl)