



POSGRADO
CAYETANO

eCayetano

Curso en **Cuidando la Salud Mental de mi Equipo**

Objetivos:

- Implementar acciones de apoyo y acompañamiento a sus equipos en situaciones de crisis emocional.

Dirigido a:

Profesionales del sector salud, emprendedores en el área de salud y cualquier persona interesada en fortalecer sus competencias para velar por la salud mental de sus equipos de trabajo.



Inicio de Clases

26 de noviembre



Modalidad

Virtual



Duración

8 semanas



Inscripción

S/.600.00



Horario

Miércoles 7:00 p.m. a 9:15 p.m.



Plan de estudio

Unidad

01

Entendiendo la salud mental en el trabajo

- Conceptos clave sobre salud mental y bienestar emocional.
- Factores y riesgos psicosociales en el entorno laboral.
- Impacto del estrés y la sobrecarga en los equipos de salud.

Unidad

02

Identificación y prevención de riesgos psicosociales

- Señales de alerta en el equipo de trabajo.
- Estrategias para prevenir el agotamiento profesional (burnout).
- Métodos de evaluación del clima y bienestar laboral.

Unidad

03

Herramientas de intervención y apoyo

- Comunicación efectiva en la gestión del bienestar emocional.
- Estrategias para ofrecer apoyo a colaboradores.
- Técnicas de regulación emocional y resiliencia organizacional.

Unidad

04

Construyendo un entorno laboral saludable

- Creación de una cultura organizacional basada en el bienestar.
- Liderazgo empático y su impacto en la salud mental de los equipos.
- Plan de acción para la promoción del bienestar en el entorno de trabajo.



Docente



Rocío Silvana Tejeda León

Psicóloga organizacional con más de 20 años de experiencia en gestión de personas y bienestar laboral. Magíster en Desarrollo Organizacional y Dirección de Personas por la Universidad del Pacífico y licenciada en Psicología Social por la PUCP. Ha liderado procesos de transformación cultural en organizaciones del sector salud y es docente en ESAN, UPC y PUCP en temas de clima organizacional, salud ocupacional y liderazgo. Actualmente es Directora de Consultoría en Switch Lab Perú.

Alcanza tus metas



**Docentes
Especializados**
en el Campo



**Cursos
a medida**



Networking

Más información



posgrado.ventas@oficinas-upch.pe



965 716 341



posgrado.cayetano.edu.pe

Síguenos en:

