

8va edición

**Curso Superior**

**Experto en Gestión de Empresas Saludables**

**Salud, Seguridad y Bienestar**



Modalidad  
100x100  
OnLine

Inicio: Agosto 2022



# Curso Superior EXPERTO EN GESTIÓN DE EMPRESAS SALUDABLES

*(Modalidad online Edición ECUADOR)*

Cada vez son más las organizaciones que apuestan por una salud integral, como un claro compromiso hacia sus trabajadores y hacia la sociedad. Ser hoy en día una empresa saludable es un reto que se han marcado muchas organizaciones y este curso está orientado a facilitar las herramientas necesarias para lograrlo. Desde una visión eminentemente práctica, se pretende que el participante desarrolle las habilidades y competencias necesarias para poder llevar a cabo una adecuada gestión de la salud en la empresa.



## OBJETIVOS DEL CURSO:

Conocer los modelos de gestión de empresa saludable así como aquellos aspectos que favorecen lugares de trabajo generadores de salud.

Adquirir las competencias necesarias para implementar y desarrollar una gestión saludable en la empresa

## DESTINATARIOS:

Profesionales relacionados con las organizaciones saludables en especial técnicos de PRL, Sanitarios, Especialistas en Seguridad y Salud, Personal de Talento Humano, Departamentos de Comunicación y RSC y cualquier otro profesional que pueda tener impacto en la salud de las organizaciones



Estrategia y Modelos de Empresa Saludable.....● M1

Riesgos Psicosociales.....● M2

Teletrabajo y nuevas tecnologías de la información

Retorno al trabajo tras la crisis del COVID-19

Promoción de la Salud.....● M3

Liderazgo Saludable.....● M4

Equidad, Diversidad y Conciliación .....● M5

Gestión de la Edad.....● M6

Gestión Emocional.....● M7

Inteligencia Emocional

Comunicación Saludable

Felicidad en el trabajo .....● M8

Experiencias Reales de Empresas y Presentación de

Trabajos Fin de curso



Modalidad 100% online

200

horas, incluye 40h clases  
online en directo

**Inicio: Agosto 2022**



UNIVERSIDAD  
INTERNACIONAL  
**SEK**



## OBJETIVOS DEL MÓDULO

Conocer los diferentes modelos de empresa saludable y enmarcarlos en la estrategia empresarial

## CONTENIDO DEL MÓDULO

- La necesidad de gestionar la salud en las organizaciones.
- Los modelos: Plan PRL, OMS, Sistemas de Gestión Normalizados, Distintivo de Empresa Saludable.
- Estrategia para integrar la empresa saludable en la organización.
- El enfoque hacia la mejora.
- Los indicadores y/o resultados.
- Pasos a seguir para desarrollar un sistema de empresa saludable.

Modalidad



# M1

## Estrategia y Modelos de Empresa Saludable



## OBJETIVOS DEL MÓDULO

Conocer cada uno de los riesgos psicosociales que se pueden dar en las empresas así como la forma de actuación inmediata ante las distintas situaciones de riesgo psicosocial. Saber detectar las distintas implicaciones que tiene cada uno de los riesgos psicosociales en la salud física y psíquica del trabajador. Conocer las responsabilidades de la empresa ante los riesgos psicosociales frente a la inspección de trabajo así como conocer la metodología para la realización de evaluaciones de riesgos psicosociales.

## CONTENIDO DEL MÓDULO

- ¿Qué son los riesgos y los factores psicosociales?
- ¿Por qué es importante gestionar los riesgos psicosociales en el modelo de empresa saludable?
- ¿Cuáles son los principales riesgos psicosociales?
- Fatiga de los trabajadores derivada de la ordenación del tiempo de trabajo.
- Estrés laboral y burnout.
- Acoso laboral y sexual en el trabajo.
- Tecnoestrés.
- ¿Cómo podemos detectar los aspectos que pueden provocar riesgos psicosociales?
- ¿Qué medidas debemos desarrollar para eliminar y controlar los riesgos psicosociales y generar entornos saludables?

Modalidad



## M2 Riesgos Psicosociales



## CONTENIDO DEL MÓDULO

### RIESGOS PSICOSOCIALES POR TELETRABAJO Y NUEVAS TECNOLOGIAS DE LA INFORMACIÓN

- ¿Qué es el teletrabajo?
- Ventajas y desventajas del teletrabajo
- Principales factores psicosociales del teletrabajo
- Consecuencias para la salud psicosocial de las personas teletrabajadoras
- Estrategias de prevención en teletrabajo
- Tecnoestrés: tipos
- Casusas y consecuencias del tecnoestrés en los trabajadores y la organización
- Intervención y gestión del tecnoestrés
- La adicción al trabajo

### RETORNO AL TRABAJO TRAS LA CRISIS DEL COVID-19

- Efectos sobre la salud tras el confinamiento laboral
- Plan de actuación para el retorno al puesto de trabajo
- Reordenar la actividad
- Puesta en marcha de la actividad
- Cuidado de la salud mental en el retorno al trabajo
- Gestión de las situaciones de estrés y otros daños asociados.

Modalidad



## M2 Riesgos Psicosociales



## OBJETIVOS DEL MÓDULO

Conocer la importancia y beneficios a nivel personal y laboral, de la promoción de la salud en el lugar de trabajo. Cómo actuar en consecuencia desde nuestro puesto y función.

## CONTENIDO DEL MÓDULO

- Introducción. ¿Qué es salud? ¿Qué es la promoción de la salud según las autoridades sanitarias?
- El lugar de trabajo como medio para la promoción de la salud. Características y potencialidades. Agentes internos y externos implicados.
- Promoción de la salud basada en la evidencia.
- Motivación. Cambio de hábitos y modificación de comportamiento. Herramientas tecnológicas.
- Elaboración de un programa de promoción de la salud en el lugar de trabajo:
  - | Fase inicial
  - | Evaluación de necesidades
  - | Planificación del programa
  - | Implementación
  - | Evaluación y consolidación.
- Promoción de salud psíquica. Estrés, depresión, ansiedad, adicciones, acoso.
- Promoción de salud física. Alimentación, actividad física
- El ejemplo del vending saludable.

Modalidad



# M3

## Promoción de la Salud





## OBJETIVOS DEL MÓDULO

Conocer las diferentes teorías sobre el liderazgo, su aportación y aplicación al mundo empresarial. Analizar el impacto del liderazgo ejercido por parte de la dirección y la participación de los empleados en la seguridad, en la salud y en el bienestar laboral. Revisar las vías por las que la dirección puede implicarse en la prevención. Conocer las características y los elementos claves de una cultura preventiva así como explorar cuales son sus valores clave. conocer como funciona y se puede mejorar la cultura preventiva. Analizar como debe ser la participación de los trabajadores. Vislumbrar que es la inteligencia emocional y como se puede desarrollar.

## CONTENIDO DEL MÓDULO

- La importancia de un buen liderazgo.
- Teoría del rasgo.
- Teorías basadas en el comportamiento.
- Teoría del liderazgo por contingencia.
- Liderazgo relacional.
- Compromiso y liderazgo como principios fundamentales en la salud y seguridad en el trabajo.
- Hacia una cultura de la seguridad y salud en el trabajo.
- Estilos de liderazgo en la prevención de riesgos laborales.
- La seguridad y el compromiso.
- Beneficios del compromiso y liderazgo en prevención de riesgos laborales.
- Habilidades de liderazgo en la prevención de riesgos laborales.
- Inteligencia emocional y liderazgo.

Modalidad



## M4 Liderazgo Saludable





## OBJETIVOS DEL MÓDULO

Concienciar sobre la importancia y las ventajas de gestionar la conciliación. Dar a conocer las técnicas más eficientes, así como los métodos de puesta en práctica y su adecuación a objetivos específicos. Ayudar a la reflexión para que las y los participantes gestionen confiando en las personas a su cargo y favoreciendo que éstas consigan equilibrar sus vidas. Conocer buenas prácticas de Empresas comprometidas con el bienestar y la salud de las personas de la organización.

## CONTENIDO DEL MÓDULO

- Tipo de Liderazgo en la Empresa Saludable.
- Modelo EFR para la Gestión de la Conciliación. Requisitos para ser Empresa Familiarmente Responsable EFR.
- Flexibilidad Organizativa, innovación en las Relaciones Laborales.
- Impacto de la Gestión de la Conciliación en la Salud y Bienestar de las personas y de las organizaciones.
- Catálogo de medidas de Salud y Bienestar .
- Seguimiento del grado de Satisfacción de las personas y detección de los Riesgos Psicosociales.
- Buenas prácticas de Conciliación y Bienestar entre las entidades efr Empresas Familiarmente Responsables.

Modalidad



# M5

## Equidad, diversidad y conciliación como herramientas para la gestión



#### OBJETIVOS DEL MÓDULO

Cómo enfrentarse al reto de gestionar la diversidad y la edad en la empresa. Aprender a desarrollar un proyecto de gestión de la edad en la organización. Obtener información acerca de las mejores prácticas que se están llevando a cabo tanto en Europa, España, Ecuador y otros países del mundo con respecto a la gestión de la edad y la diversidad. Incorporar en la empresa aquellas herramientas que podrán facilitar la gestión de la edad de sus trabajadores.

#### CONTENIDO DEL MÓDULO

- Un reto de proporciones históricas: el aumento de la edad media en las organizaciones:
  - | Algo está cambiando.
  - | ¿Cómo se percibe el cambio?
  - | ¿Qué se está haciendo en la actualidad para gestionar la edad en el entorno empresarial?
  - | ¿Qué significa el envejecimiento activo y la solidaridad intergeneracional?
  - | Las reformas legales del sistema de jubilación en diferentes países.
- La gestión de la edad como compromiso de las organizaciones:
  - | La imagen de las personas mayores en el ámbito laboral. Estereotipos.
  - | ¿Qué es la gestión de la edad?
  - | Objetivos y beneficios de la gestión de la edad.
  - | Propuestas para la gestión de la edad en las empresas.
  - | La protección de los derechos fundamentales de las personas mayores en el trabajo.
- Proyecto la gestión de la edad:
  - | Autodiagnóstico de la realidad de la organización.
  - | Actuaciones en la gestión de la edad.
  - | Plantillas intergeneracionales: ¿Están preparadas las empresas?
  - | Factores de éxito para que prospere el proyecto de la gestión de la edad en la empresa.
- Instrumentos para un envejecimiento saludable en la empresa:
  - | Análisis de la estructura de la edad.
  - | Lista de verificación.
  - | Índice de capacidad laboral.
  - | Talleres hacia una jubilación saludable.
  - | Política de PRL en el ámbito de los mayores de 55 años.
- Buenas prácticas: desarrollo de estrategias integradoras y holísticas.





## OBJETIVOS DEL MÓDULO

Adquirir los conocimientos y el entrenamiento básico en el ámbito de la inteligencia emocional para que el profesional de PRL sepa cómo aplicarla a sí mismo y/o transferirla correctamente como recurso preventivo dentro de una organización.

## CONTENIDO DEL MÓDULO

- Introducción a la inteligencia emocional: mitos y verdades.
- Fisiología motivación, emoción y razón. ¿cómo interactúan?.
- Modelo científico más apoyado por la comunidad.
- Mapeado de emociones: impacto en el cuerpo, mente y conducta.
- Ejercicios de comprensión, autorreflexión y puesta en común.
- Percepción emocional. Autorreflexión y autoconocimiento.
- Reconocimiento del auto-perfil emocional. Áreas de mejora.
- Dinámica, autorreflexión y puesta en común.
- Uso y comprensión emocional: impacto en bienestar y desempeño.
- Cómo entrenar la empatía y la expresión emocional asertiva.
- Role playing, autorreflexión y puesta en común.
- Regulación emocional: "la joya de la corona".
- Generar y mantener estados emocionales alineados con objetivos.
- Emociones colectivas. Función y gestión en la organización.
- Instrumentos de medición validados.
- Ejercicios, casos prácticos, autorreflexión y puesta en común.
- Racionalidad vs Emocionalidad.
- Consciencia y piloto automático: características distintivas clave.

Modalidad



## M7 Gestión Emocional



- Características básicas del comunicador inteligente.
- Competencias actitudinales.
- Habilidades de escucha.
- Manejo de verbalizaciones.
- Detectar y manejar sesgos, esquemas y paradigmas del interlocutor.
- La influencia del contexto adecuado. Cómo inducirlo.
- Uso de preguntas.
- Uso de silencios.
- Reactividad verbal.
- Diferenciar entre la letra y la música de nuestro mensaje.
- La coherencia entre el mensaje y el mensajero.
- Análisis de casos prácticos.
- Ejercicios de role playing.
- Cuestionario de aprovechamiento.



## OBJETIVOS DEL MÓDULO

Aprender a entrenar la Felicidad personal y conseguir que la Organización cuente con personas más sanas y saludables.

La Felicidad es ya una realidad en las mejores Organizaciones Empresariales del Mundo.

## CONTENIDO DEL MÓDULO

- El concepto científico de Felicidad.
- Cerebro y felicidad.
- Beneficios de la felicidad.
- Salud consciente y felicidad.
- ¿Cómo se entrena y desarrolla la felicidad?
- Plan de acción personal para la felicidad.
- Felicidad para la gestión de las organizaciones.

Modalidad



# M8

## Felicidad en el Trabajo



# Equipo docente

-  PhD. Agustín Sánchez-Toledo Ledesma  
Ingeniero | Director Sánchez-Toledo & Asociados | Director del Máster en Gestión de Empresas Saludables
-  D. Juan Pedro Sánchez  
Psicólogo | Coordinador del Máster en Gestión de Empresas Saludables
-  D<sup>a</sup> Rita González Fernández  
Psicólogo | Responsable Área Psicosocial Instituto de Seguridad y Bienestar Laboral
-  Dra. Leyre de la Peña Perea  
Especialista en Medicina del Trabajo - Coordinadora Sanitaria | Universidad Corporativa Asepeyo
-  D<sup>a</sup> Natalia Fernández Laviada  
Licenciada en Derecho | Sub. Gral. de Prevención, Calidad y Comunicación | Fraternidad Muprespa
-  Dr. Luis Reinoso  
Especialista en Medicina del Trabajo | Responsable Médico Santander Group
-  Dra. Blanca Usoz Oyarzabal  
Especialista en Medicina del Trabajo | Coordinadora Salud Labora Grupo Eroski
- PhD. Carlos Salas Ollé  
Especialista en Medicina del Trabajo | Responsable de Seguridad y Salud de Tusgsal
-  Dr. Guillermo Soriano Tarín  
Especialista en Medicina del Trabajo | Coordinador del área de Medicina del Trabajo & Wellness by Work en SGS
-  D. Ángel Vidal  
Gerente en PROTON ELECTRONICA
-  Dr. Rafael Tímermans del Olmo  
Especialista en Medicina del Trabajo
-  D<sup>a</sup> Dolores Rico García  
Directora de Prevención SGS Zona Norte
-  Dra. Susana Lastras González  
Especialista en Medicina del Trabajo | National Health Services Manager | Heineken
- D. Joseba Calvo Larrondo  
Servicio Médico | Autoridad Portuaria de Bilbao
-  D. Mario Cabezos Cañavate  
Facilities (&EHS) | Manager at Mutua Madrileña

# La opinión de nuestros alumnos



## Almudena Mourenza Cabanas – Servicio de Prevención ABANCA

*“Esta formación ha permitido que mi organización dé un salto cualitativo en materia de prevención de riesgos laborales. Las herramientas que he conocido sin duda son la palanca que contribuyen a que mi entidad avance en el propósito de consolidarse como una empresa saludable. Todo ello ha sido posible gracias a un grupo de docentes con gran experiencia en la implantación de organizaciones saludables”*



## María Fernanda Zambrano Kang – Seguridad y Salud Ocupacional en Banco Guayaquil

*“Un curso con una **metodología** espectacular, que te permite aprender de excelentes profesionales y además compartir experiencias con colegas en todo el mundo mediante sus clases en vivo, realmente ha superado mis expectativas”*



## Pilar Esquer – Directora de “Habits” Consultoría en Nutrición

*“Excelente curso con magníficos profesionales que, además de cumplir sus objetivos, proporciona apoyo y oportunidades a los alumnos durante y después del curso, y brinda una oportunidad única de networking dentro del sector”*



## Alberto Cueto Somohano – Director Servicio de Prevención Mancomunado de EDP España

*“Estoy muy contento con el curso y he aprendido verdaderamente lo que significa una empresa saludable lo que, hasta hace poco tiempo no tenía nada claro”*



## Ester Castelló Alegre – Formación y Consultoría, especializada en RRHH, RSC y Seguridad y Salud Laboral

*“Gracias a esta formación he podido aprender como acompañar a una empresa en el desarrollo de un sistema de gestión de empresa saludable, y específicamente he podido ahondar en una temática muy importante que desde Recursos Humanos y Seguridad y Salud Laboral vemos venir como un handicap a resolver en nuestras organizaciones: la Gestión de la Edad.*

*He podido escuchar a profesionales que nos aportaban su praxis en las empresas gestionando e implantando sistemas de gestión saludables y han sido un ejemplo de camino a seguir para nuestra actividad profesional*



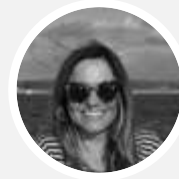
## Cristina Francisco – Health and Environment Manager – Cuatrecasas

*“Aporta una imagen completa y cohesionada del concepto de “empresa saludable”: a mayor bienestar de los empleados, mayor productividad para la empresa.”*



## José Horacio Nava Teran – Director de Seguridad y Salud en Fromagruppo

*“No sólo ha sido una formación, ha sido una experiencia en la que cada experto aportaba todo el conocimiento del que disponía en el ámbito de la empresa saludable. Después de muchos años dedicados a la prevención, me ha permitido conocer una nueva visión de lo que debe ser la salud, y lo más importante sin olvidar su aplicación real a la empresa”*



## Paula Lechuga Vázquez – Médico del Trabajo en Prevenmont-Ibersys

*“Curso con un temario muy completo, práctico y dinámico que me ha hecho estar “conectada” todo el tiempo. Creo que realmente me va a ayudar en mis propósitos profesionales como Médico del trabajo para participar en la creación de Empresas Saludables. Destacar la organización, disponibilidad e implicación de los profesores así como el feedback con los compañeros del curso, que ha resultado muy enriquecedor.”*





# Razones para realizar el curso en gestión de empresas saludables...

1

Un plus a tus conocimientos

2

Un paso más en tu carrera profesional

3

Mejorar la competitividad en el campo de las empresas saludables

4

Mejorar y reforzar conocimientos y actualización en el campo de las empresas saludables

5

Generar una red de contactos en el ámbito de las empresas saludables

6

Certificado emitido por el Instituto de Seguridad y Bienestar Laboral

7

Más de 500 profesionales ya han confiado en nosotros

# Calendario, certificado inversión



Calendario de estudio  
Agosto/22 – Noviembre/22



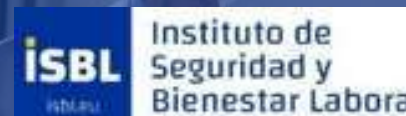
200 horas Online  
incluye 40 horas online en directo  
Clases online en directo  
Horario Ecuador 17:00 / 19:00



Imparte  
Instituto de Seguridad  
y Bienestar Laboral



Certificado



Inversión  
Profesionales en general USD 540  
Pronto pago hasta 8 de agosto USD 500

Comunidad UISEK USD 490  
Pronto pago hasta 8 de agosto USD 450

INFORMES E INSCRIPCIONES:  
[educacion.continua@uisek.edu.ec](mailto:educacion.continua@uisek.edu.ec)

Celular: 0982473310

Telf. 3994800 ext. 3113-3116