



Programa Superior de Personas Referentes en Riesgos Psicosociales y Salud Mental en las Organizaciones

75 horas de formación
ONLINE-AULA VIRTUAL-SIMULACIÓN

abril-junio 2026

En colaboración con

SJD Sant Joan de Déu
Campus Docent
Centre de Simulació

CRITERIA

Expertos en la creación de figuras de referencia en Salud Mental dentro de las empresas.

¿POR QUÉ SE DEBERÍA REALIZAR ESTE PROGRAMA?

La salud mental en el entorno laboral español enfrenta una crisis que impacta directamente en los resultados empresariales. Los datos son contundentes y exigen acción inmediata.

Este programa representa una inversión estratégica en prevención que reduce costes, mejora el clima laboral y fortalece el compromiso de las personas trabajadoras.

1/3

BAJAS LABORALES relacionadas con trastornos de salud mental en España (ansiedad, depresión, estrés crónico)

1.500

COSTE MENSUAL medio por persona en baja laboral por trastorno mental (coste directo + pérdida productividad)

35-60

DÍAS DE BAJA MEDIA por ansiedad o depresión según Mutuas y Ministerio de Seguridad Social

20K€

PÉRDIDA ANUAL MÁXIMA por trabajador con burnout sin atención temprana (sustitución, productividad, clima laboral)

En un contexto laboral donde aumentan los niveles de estrés, ansiedad y agotamiento, este programa:

- » Reduce el absentismo al intervenir antes de situaciones de baja.
- » Refuerza la cultura de cuidado y apoyo mutuo en la empresa.
- » Contribuye a la prevención de riesgos psicosociales.
- » Mejora el clima laboral y el compromiso de las personas trabajadoras.
- » Ayuda a normalizar el diálogo sobre salud mental en el entorno laboral.
- » Este modelo se inspira en iniciativas internacionales como Mental Health First Aid (MHFA England).



CONTEXTO DE INTERVENCIÓN

Programa Superior de Personas Referentes en Salud Mental en las Organizaciones



Iniciativa preventiva y proactiva que permite **detectar y abordar de forma temprana** señales de malestar emocional entre las personas trabajadoras, **evitando que los problemas deriven en situaciones de mayor gravedad.**

El proyecto consiste en formar a personas voluntarias de la organización para que puedan actuar como primer punto de contacto en materia de bienestar emocional.

No sustituyen a profesionales de la salud, pero sí son capaces de escuchar, identificar señales de alerta y derivar adecuadamente a los recursos internos o externos más adecuados. *Si estás personas son Recurso Preventivo en tu organización, ¡combo perfecto!*

EL PROGRAMA INCLUYE

Formación

En competencias clave: escucha activa, comunicación empática, primeros auxilios psicológicos, límites del rol y cumplimiento normativo.

Conocimiento

Conocimiento básico sobre salud mental, estrés laboral, ansiedad, burnout y factores de riesgo psicosocial.

Detección

Estrategias de detección precoz y herramientas de apoyo.

Recursos

Recursos disponibles dentro y fuera de la organización.

Prácticas y simulaciones vivenciales.

Seguimiento

Seguimiento y soporte posterior a la formación.

ESTA ES TU FORMACIÓN

Dirigido a personas de cualquier área o categoría profesional que:

- » Sean referentes naturales dentro de sus equipos.
- » Tengan sensibilidad hacia el bienestar de las personas.
- » Quieran contribuir al cuidado emocional en la organización.
- » Preferiblemente, que sean o vayan a ser Recurso Preventivo en sus organizaciones.



Impacto

- » Mejora en los indicadores de salud emocional (medibles vía encuesta o focus).
- » Disminución del absentismo vinculado al malestar psicológico.
- » Refuerzo de la red de apoyo interna.
- » Consolidación de una cultura empresarial más empática y sostenible.

PROGRAMA

75 HORAS FORMATIVAS
Del 28 de abril al 22 de junio de 2026

20 H

MODALIDAD
ONLINE

51 H

PRESENCIALES EN
AULA VIRTUAL (50% de
formación teórica y
50% de formación
práctica en aula virtual)

4 H

Centro de
Simulación de Sant
Joan de Deu Calle
Vell de la Colònia
(virtual o presencial)

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

01

Formación online

Del 28 de abril al 29 de mayo.

02

Formación en aula virtual

Del 5 de mayo al 22 de junio. Horario:
De 09:30 a 13:30 cuando son 4 horas
De 09:30 a 13:00 cuando son 3,5 horas

03

Sesión de simulación

10 de junio de 10:00 a 14:00 hrs.
Centro de Simulación de Sant
Joan de Deu Calle Vell de la
Colònia 25, 08830, Sant Boi de
Llobregat.

COORDINADORAS Y EQUIPO DOCENTE



Marta Portabales

Formadora para el desarrollo de la eficiencia de las personas en el ámbito empresarial.



Montse Burgos

Psicóloga Laboral especialista en Salud Mental en la Empresa.



Diana García

Formadora Organizacional y Coach en Salud Integrativa. Alimentación Emocional. Experta en estrés laboral.



Begoña Colorado

DIRECTORA TÉCNICA DE CRITERIA



Rafael Martínez

Inspector de Trabajo y de la Seguridad Social.



Marta Morales

PROJECT MANAGER DE PROYECTOS TRANSVERSALES EN CRITERIA



Moisés Pellicer

Técnico superior en Prevención de Riesgos Laborales.



Beatriz García-Barbeito

Coach certificada, especialista en desarrollo de habilidades interpersonales.

PROGRAMA

20 HORAS

FORMACIÓN
ONLINE

Módulo 1.

Personas referentes en Salud Mental
Introducción a la salud mental en el ámbito laboral

Módulo 2.

Gestión del bienestar laboral y calidad de vida
personal y laboral

Módulo 3.

Factores de riesgo en el ámbito laboral: el estrés
laboral

Módulo 4.

Prevención de la salud mental en el ámbito laboral

Módulo 5.

Intervención de la salud mental en el ámbito laboral



PROGRAMA

60 HORAS

FORMACIÓN EN
AULA VIRTUAL +
SIMULACIÓN



Módulo 1.

Personas referentes en Riesgos Psicosociales/Salud Mental

- Qué es la salud mental y por qué importa en el trabajo.
- Riesgos psicosociales y malestar emocional.
- El impacto del estrés, la ansiedad y el burnout.

Módulo 2.

Rol de la persona referente

- Perfil y límites del rol.
- Principios básicos.
- La importancia de derivar.

Módulo 3.

Detección Temprana y Señales de Alerta

- Señales conductuales, emocionales y cognitivas.
- Cómo diferenciar entre estrés puntual y riesgo psicosocial.
- Protocolos de actuación ante señales tempranas.

Módulo 4.

Qué es una cultura organizacional saludable

- Principios de entornos psicológicamente seguros.
- Cómo impacta la cultura en los riesgos psicosociales.

Módulo 5.

Escucha activa y apoyo emocional

- Técnicas de escucha empática.
- Cómo acompañar sin invadir.
- Casos prácticos.

PROGRAMA

60 HORAS

FORMACIÓN EN
AULA VIRTUAL +
SIMULACIÓN



Módulo 6

Principios de la comunicación en salud mental

- Cómo transmitir mensajes sensibles sin generar alarma.
- Lenguaje inclusivo y no estigmatizante.
- Cómo abordar conversaciones sobre malestar emocional.
- Estrategias para dar feedback sin juicio.

Módulo 7.

Comunicación interna y externa

- Cómo informar a la organización sobre riesgos psicosociales.
- Coordinación con RRHH y otros agentes.
- Técnicas para mejorar la claridad y la empatía.
- Casos prácticos.

Módulo 8.

Violencias Psicológicas

- Identificación de violencias psicológicas.
- Comprensión del impacto psicológico de la discriminación hacia grupos vulnerables.
- Casos prácticos.

Módulo 9.

Bienestar digital

- Efectos de las redes sociales en la salud mental.
- Estrategias de autocuidado digital.
- Desconexión Digital.
- Casos prácticos.

PROGRAMA

60 HORAS

FORMACIÓN EN
AULA VIRTUAL +
SIMULACIÓN



Módulo 10.

Técnicas para el control de ansiedad y estrés

- Respuesta de cuerpo y mente al estrés y ansiedad.
- Respiración consciente (ejercicios prácticos).
- Relajación muscular progresiva.
- Mindfulness aplicado al trabajo.
- Gestión cognitiva del estrés.
- Pausas activas y desconexión breve.

Módulo 11.

Concepto y tipología de riesgos psicosociales

- Factores organizativos: carga de trabajo, autonomía, liderazgo, comunicación.
- Diferencia entre riesgo psicosocial y problema de salud mental.

Módulo 12.

Prácticas de SIMULACIÓN en el Centre de Simulació CD SJD

- Simulaciones / Role playing / Casos reales.

Módulo 13.

Rol del recurso preventivo y coordinación con otros agentes

- Funciones específicas en la prevención de riesgos psicosociales.
- Cómo colaborar con RRHH y servicios de salud.

Módulo 14.

Evaluación de riesgos psicosociales

- Métodos y herramientas más utilizadas.
- Interpretación de resultados y comunicación a la organización.

PROGRAMA

60 HORAS

FORMACIÓN EN
AULA VIRTUAL +
SIMULACIÓN



Módulo 15.

Riesgos Psicosociales

- Riesgos Emergentes y Gestión Preventiva.
- Respuesta a riesgos psicosociales detectados en mi organización.
- Problemas de salud mental derivados de adicciones en el entorno laboral.

Módulo 16.

Recursos y circuitos de ayuda

- Recursos internos y externos disponibles.
- Protocolos de derivación y actuación básica.
- Casos Prácticos.

Módulo 17.

Casos de éxito en organizaciones

Módulo 18.

Mapa de recursos disponibles

- Creación de una biblioteca de recursos para utilizar de manera particular en nuestras organizaciones.

Módulo 19.

Cierre, compromisos y autocuidado

- Espacio de reflexión sobre el rol asumido.
- Cuidarse para cuidar: prevención del desgaste.
- Seguimiento del programa y red de apoyo entre referentes / Recursos descargables.
- Foro de intercambio / Posibilidad de formar parte de una comunidad Alumni.

IMPORTE

Programa Superior de Personas Referentes en Riesgos Psicosociales Y Salud Mental en las Organizaciones

Si estas desempleado/a o vas a pagar el curso de manera particular, solicita una beca a mmorales@criteria.es y te explicaremos cómo hacerlo.

El importe reducido por asistir dos, tres o mas personas a la formación y se aplicará para un mismo CIF.



01

1.190 € por persona
+ 21% IVA

Precio para 1 persona

02

1.090 € por persona
+ 21% IVA

Precio para 2 personas

03

990 € por persona
+ 21% IVA

Precio para 3 personas

04

Bonificación máxima si se incluye en FUNDAE: 865 € por persona.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

RELLENE SUS DATOS
EN EL SIGUIENTE ENLACE

Para más información:

Marta Morales

mmorales@criteria.es

* Si una vez inscrito al curso no pudiese asistir, deberá comunicarlo al menos con 7 días de antelación para poder recuperar la totalidad del importe de la inscripción. Si la notificación se realizara posterior a los 6 días anteriores al inicio del curso, sólo se reembolsará el 50% de la inscripción. Si no fuese éste el caso, y la baja se produjera en los tres días anteriores al inicio del curso, no se reembolsará importe alguno.

*Para abrir la formación se necesita un número mínimo de personas inscritas. Al menos una semana antes del inicio del curso, se confirmará su apertura. En los casos en que no sea posible abrir la formación, se guardarán las inscripciones de las personas y se devolverán las transferencias realizadas. No obstante, se intentará programar la formación en otras fechas.



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Formación complementaria recomendada

Por la relación que este programa tiene con el departamento de Seguridad y Salud en las empresas, y con el objetivo de que sirva como recurso preventivo especializado en Prevención de Riesgos Psicosociales y Salud Mental, **recomendamos realizar la Formación de Prevención de Riesgos Laborales** del sector en el que se trabaje, para poder actuar como recurso preventivo. Según el sector al que pertenezca la empresa, esta formación tendrá entre 30 y 70 horas.

HORAS	APLICACIÓN	SECTORES / EJEMPLOS	NORMATIVA APLICABLE	IMPARTIDO POR CRITERIA
30	Nivel básico para actividades sin riesgos especiales. Permite ser recurso preventivo.	Oficinas, comercio, hostelería, servicios administrativos.	RD 39/1997, art. 35 y Anexo IV (actividades fuera del Anexo I).	Modalidad ON-LINE – 225 €/p
50	Nivel básico para actividades con riesgos especiales (Anexo I RD 39/1997).	Industria química, trabajos con agentes peligrosos.	RD 39/1997, art. 35 y Anexo IV + Ley 31/1995.	Modalidad ON-LINE – 375 €/p
60	Exigido por convenios sectoriales (incluye prácticas presenciales).	Construcción (TPC), Metal (TPM).	Convenio General de la Construcción, Convenio del Metal.	✗
70 o más	Formación específica adicional por oficio (20 h extra).	Albañilería, electricidad, mantenimiento industrial, trabajos en altura.	Convenios sectoriales + normativa PRL específica.	✗

OTROS SERVICIOS

Gestión del Absentismo Clima Laboral

Gestión del absentismo

Ayudamos a las organizaciones a identificar los factores que están generando bajas (físicas, emocionales, organizativas...), priorizar acciones y a reducir costes mediante intervenciones prácticas orientadas a la prevención y la reincorporación saludable.

- Diagnóstico de absentismo y presentismo.
- Planes de reducción del absentismo preventivos y correctivos.
- Formación para mandos en gestión de equipos y detección temprana.

Clima Laboral

Medimos el nivel de bienestar, compromiso y percepciones de los equipos, detectamos focos de tensión o desconexión, y acompañamos a la empresa en la implementación de acciones que mejoran el ambiente, el liderazgo y la productividad.

- Evaluación de clima y cultura organizativa.
- Estudios cualitativos y cuantitativos sobre percepciones, bienestar y dinámicas internas.
- Programas de intervención para mejorar cohesión, liderazgo y comunicación.
- Acciones para reforzar compromiso y bienestar emocional.



criteria

GRACIAS



comercial@criteria.es



www.criteria.es



C. del Conde de Serrallo,
4 Tetuán, 28029, Madrid
España



Carrer de Tuset, 19, 2^a
planta Sarrià-Sant Gervasi,
08006, Barcelona, España