

PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES



Área: Prevención en Riesgos Laborales

Modalidad: Teleformación

Duración: 50 h

Precio: 400.00€

[Curso Bonificable](#)

[Contactar](#)

[Recomendar](#)

[Matricularme](#)

DESTINATARIOS

Cualquier persona interesada en descubrir los nuevos peligros que nos afectan en nuestro trabajo diario, y que cada vez tienen que ver más con las personas, sus actitudes, retos, necesidades, ambiciones, presiones...

Profesionales de diferentes ámbitos que quieran comprender y prevenir situaciones de mobbing, burnout, estrés, insatisfacción laboral o carga mental negativa, propias o ajenas.

OBJETIVOS

- Conocer los riesgos psicosociales que podemos padecer en nuestro trabajo, o que pueden afectar a nuestros compañeros. - Detectar lo que es, las fases, los efectos y cómo se siente una persona y los que la rodean ante situaciones de mobbing, burnout, estrés, insatisfacción laboral o carga mental. - Prevenir situaciones negativas que se han extendido peligrosamente en los últimos tiempos, desde el conocimiento de los aspectos más importantes que le acompañan.

CONTENIDOS

Tema 1. Los riesgos psicosociales. Legislación. Factores psicosociales. Factores psicosociales más influyentes. Exigencias de la tarea. Condiciones ambientales. Factores sociales y organizacionales. Factores individuales. Factores grupales. Tipos de riesgos psicosociales. Satisfacción laboral. Estrés laboral. Burnout. Mobbing. Carga mental. Consecuencias de los riesgos psicosociales. Consecuencias físicas. Consecuencias psicológicas y emocionales. Consecuencias para la organización. Prevención e intervención psicosocial. Acción e intervención sobre la tarea. Acción e intervención sobre el ambiente físico de trabajo. Acción e intervención sobre la organización del trabajo. Acción e intervención sobre la formación e información. Cuestionario de Maslach. Cuestionario. Medición. Interpretación. Tema 2. El estrés. El problema. El origen. En la actualidad. Entendiendo el estrés. Estrés agudo. Estrés crónico. Estrés anticipatorio. Estrés saludable y estrés nocivo. Los estresores genéricos. Matrimonio, convivencia, pareja. Los hijos. Separación o divorcio. La muerte. Hogar, dulce hogar. ¿O no? Mudanzas. Situación de desempleo. La economía. Enfermedades, incapacidades o lesiones. Vacaciones. Los estresores laborales. Sobrecarga de trabajo. Roles y funciones en el trabajo. El horario. Cultura organizacional. Las interrelaciones laborales. El entorno: el ruido. El entorno: las vibraciones. El entorno: la iluminación. El entorno: la temperatura. El entorno: la higiene. El entorno: el espacio físico. El entorno: otros. Viajar. Las profesiones más estresantes. Tema 3. Factores del estrés. El estrés y la personalidad. Fases. La apreciación. La respuesta. Consecuencias del estrés: cómo afecta a las personas. Las emociones. Ansiedad. Desconfianza. Depresión. Apatía. Dudas. La concentración. Olvidos. Modificación en los hábitos. Conductas adictivas. Estrés: reacciones físicas. Dolores de cabeza: jaquecas y migrañas. Dolores de mandíbula y espalda. Problemas para dormir. Fatiga. Herpes. El cabello. La menstruación. Problemas estomacales. Sexo. Manifestaciones crónicas del estrés. Consecuencias del estrés: cómo afecta a la organización. Relaciones interpersonales. Cantidad de trabajo. Calidad del trabajo. Absentismo y rotación. El clima. Accidentes y enfermedades. Estrés laboral y nuevas tecnologías. Introducción. Concepto y tipos de tecnoestrés. Tecnofatiga y tecnoadicción. Antecedentes y consecuencias del tecnoestrés. Opciones de intervención psicosocial. Estrategias de prevención primaria orientadas al

sistema social (personas). Estrategias de prevención primaria orientadas al sistema técnico (tecnología). Estrategias de prevención secundaria orientadas al sistema social (personas). Estrategias de prevención secundaria orientadas al sistema técnico (tecnologías). Cuestionario de tecnoestrés. Resultados. Tema 4. Prevenir el estrés. La prevención del estrés en el individuo. Apoyo social. El premio. Del dicho al hecho. Los problemas, las situaciones y su interpretación. Optimización del tiempo. Determinación de objetivos. La alimentación: lo que hemos de evitar en situaciones de estrés. La alimentación: lo que hemos de promover en situaciones de estrés. La forma física. Pensamiento positivo. Dormir bien. Viajes y estrés. Esto para mañana. Información excesiva = estrés. Visualizar imágenes. La prevención del estrés en la organización. Control. Información y comunicación. Estilos de dirección: dirección por objetivos. Mejorar las tareas. Problemas y conflictos. Socialización y formación. La implantación. Relajación, respiración y meditación. Técnicas de relajación física. Técnicas de control de respiración. Técnicas de relajación mental (meditación). Tema 5. El mobbing. Introducción. Definición. Otros acosos. Bullying. Acoso afectivo. Acoso moral. Acoso sexual. Mobbing. Una nueva epidemia laboral. Terror psicológico en el trabajo. La organización. Comportamientos y mobbing. Limitaciones a la comunicación. Ataques a las relaciones sociales. Contra la reputación o dignidad. Acciones contra su trabajo. Acciones que afectan a la salud física y mental. ¿En el punto de mira? ¿Por qué yo? Fases en el mobbing. El conflicto o incidente crítico. La estigmatización o fase de acoso. La intervención de los superiores. La ayuda puede venir de fuera. Marginación y exclusión. Legislación. Ciberacoso. Cuestionario Cisneros. Cuestionario. Tema 6. Mobbing: agresor, agredido y entorno. El agresor. Introducción. Factores personales. Personalidad psicópata, en relación con la organización. Personalidad paranoide. Personalidad narcisista. La persona que hostiga y sus estrategias. Otras técnicas para reducir la autoestima de la víctima. La persona agredida. Posibles perfiles de la víctima. Síntomas y consecuencias del mobbing para la víctima. El entorno. Entorno organizativo. Entorno social y familiar. Entorno económico. La sociedad. Tema 7. Prevenir el mobbing. ¿Qué está pasando? Primeros pasos. El miedo. Fases para vencer al acoso. Recomendaciones antimobbing. Autoconocimiento e inteligencia emocional. ¿Nos conocemos realmente? La pasión y la pasividad. Autoestima. ¿Qué importancia tiene la autoestima en nuestras vidas? La construcción de la autoestima. Formas erróneas de construir la autoestima. Cuánto más alta sea nuestra autoestima. El ser consciente. La autoaceptación. Liberación de la culpa. La responsabilidad, nuestra guía. Tema 8. El burnout. Introducción. El burnout. El concepto tridimensional. ¿Es o no es burnout? Estadísticas y profesiones. Factores relacionados con el síndrome de estar quemado por el trabajo (I). Factores organizativos. Factores personales. Factores sociales y culturales. Tema 9. Factores del burnout. Factores relacionados con el síndrome de estar quemado por el trabajo (II). El rol. La carga mental. Fases del burnout. Fase inicial: entusiasmo. Fase de estancamiento. Fase de frustración. Fase de apatía. Consecuencias del burnout. Consecuencias para el trabajador. Consecuencias para la organización. Propensión al burnout. Cuestionario. Factores genéricos para padecer burnout. Marco jurídico del burnout. Burnout y nuevas tecnologías. Tema 10. Prevenir el burnout. Introducción. Burnout measure. Maslach Burnout Inventory. La prevención del burnout. El individuo. Acepta lo que hay. Mantener y mejorar la forma física. El ambiente sí importa. ¿Cuál es mi nivel de autoexigencia? No al aislamiento. Concretando problemas. Promover una alimentación sana. Dormir bien. Solo se equivoca el que lo intenta. Las emociones. Somos como somos. Priorizando. El buen humor. El mundo es gris. Las críticas. El futuro y su visualización. La memoria. Relativizar. Sí, puedo. Hablar nos ayuda. Empatía. La prevención del burnout a nivel grupal. Apoyo emocional. Apoyo instrumental. Clarificar el rol. Retroalimentación. Estrategias. Identificación. Más apoyos concretos para luchar contra el burnout. La prevención del burnout en la organización. El rol. La carga laboral. Participación e involucración. Comunicación eficaz: esencial. El reconocimiento. Autonomía. El estilo de dirección. La formación. Cuestionario de locus de control. Cuestionario. Resultados. La asertividad: un elemento clave para la prevención del burnout. Introducción. Aspectos principales de una conducta asertiva. Respuesta asertiva: tipos. Derechos relacionados con la asertividad. Derechos y asertividad. Técnicas asertivas. Estrategias para limitar la asertividad.

METODOLOGIA

- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.
- En todo momento contará con un **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.
- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet o participación en debates junto al resto de compañeros.
- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado**. El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.



REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

- Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados.
No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.
- Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.
- Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.
- 32 Mbytes de RAM o superior.