

Caso Práctico:

Riesgos Psicosociales

FICHA DESCRIPTIVA



Descripción

¿Alguna vez has oído hablar de los **factores psicosociales** y cómo éstos pueden afectar a tu salud y a la organización? Trabajar el estrés, gestionar la carga mental y el contenido de trabajo, entre otras cosas, no sólo mejorará tu vida laboral, sino que también tu vida personal.

La preocupación por el **bienestar mental de las personas en sus puestos de trabajo y, en su vida personal**, está en auge en la sociedad del bienestar actual. Las personas cada vez más valoran en el trabajo la facilidad de conciliación entre lo personal y lo profesional, más que la prestación económica que le supone el trabajo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define “**salud**” como el estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, y por ello, cada vez más, somos conscientes del modo en el que el trabajo influye en nuestras vidas y viceversa.

Es vital que la persona se sienta bien consigo misma y con el entorno que le rodea.

Destinatarios:

Este caso práctico está **destinado a** todas aquellas personas en cuyo puesto de trabajo están **expuestas a los factores psicosociales** y que puedan afectar negativamente a su salud y a la de la organización. También es una muy buena formación para aquellos quienes quieren mejorar sus habilidades personales y profesionales.

Factores Psicosociales: Salud Organizativa Salir del curso

Clasificación de los factores psicosociales de riesgo.

Son varios los factores psicosociales que **pueden afectar a la salud de forma negativa.**

- Contenido del trabajo
- Sobrecarga
- Horarios
- Control
- Ambiente y equipos
- Cultura organizacional
- Relaciones
- Rol
- Desarrollo



Pulsa sobre cada apartado para obtener más información.



Objetivo:

El caso práctico de “Riesgos Psicosociales”, aporta al alumno nueva información y/o complementa la que ya pudiera conocer la persona sobre los **factores psicosociales, herramientas y técnicas para gestionarlos mejor** y aclarar falsos mitos, logrando así una mejora en la organización hacia un clima laboral más saludable.

Se trata de un caso práctico enfocado no sólo a un aprendizaje inicial, sino, también al **reciclaje** de aquellas personas que ya hayan sido formadas previamente en cualquiera de los temas que se tratan, como la gestión del estrés, la fatiga mental o comunicación, entre otros.

Incidiremos en la necesidad de conocer cuáles son las consecuencias de no gestionar correctamente ciertos riesgos y procesos sociales y personales, y cómo revierten en la vida personal, así como en aquellas medidas y herramientas preventivas y de intervención que se deben adoptar para cambiar.

Programa:

Disponemos de dos versiones de caso práctico:

- Transversal, del punto 1 al 4 del programa.
- Mandos, del punto 1 al 6 del programa

- Introducción a los factores psicosociales.
- Fatiga mental.
- Gestión de conflictos y relaciones interpersonales.
- Gestión del estrés.
- Gestión de equipos (*para mandos*).
- Ambigüedad/conflicto de Rol (*para mandos*).
- Cuestionario individual para evaluar de forma orientativa el nivel de estrés del usuario. (*opcional*)



Al finalizar el caso práctico serás capaz de...

- **Conocer** los conceptos básicos de los factores psicosociales, sus causas y consecuencias para la salud y seguridad del trabajador y en la propia organización.
- **Prevenir y reducir** los posibles riesgos psicosociales y el estrés laboral en el desarrollo del trabajo.
- Incidir en la mejora de la salud organizativa, el **desempeño de los trabajadores**, la satisfacción sobre el trabajo y el rendimiento de la organización mediante buenas prácticas (medidas preventivas).

Bdnplus

formación, prevención y bienestar

www.bdnplus.com
hola@bdnplus.com

