

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 y gestionar la carga mental y el contenido de trabajo, entre otras cosas, no sólo mejorará tu vida laboral, sino 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 valoran cada vez más la facilidad de conciliación entra lo personal y lo profesional, antes que la prestación económica que les supone el trabajo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define “**salud**” como el estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades; y por ello, cada vez somos más 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 la rodea.

Destinatarios:

Este caso práctico está **destinado** a todas aquellas personas que en su puesto de trabajo estén **expuestas a factores psicosociales**, que puedan afectar negativamente a su salud y a la de la organización. También es una muy buena formación para aquellos quienes quieran 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 “Riesgos Psicosociales” aporta al alumno nueva información y/o complementa la que ya pudiera conocer sobre los **factores psicosociales** y las **herramientas y técnicas para gestionarlos mejor**, y aclara 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 la 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 reierten 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 del 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 sus consecuencias para la salud y seguridad del trabajador y para 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).



formación, prevención y bienestar

www.bdnplus.com
hola@bdnplus.com

