

# GUÍA DIDÁCTICA

## RIESGOS PSICOSOCIALES



## INTRODUCCIÓN

**Bienvenido/a** al curso de Riesgos Psicosociales.

En **OTP** valoramos y reconocemos el esfuerzo que suponen los estudios a distancia, por lo que tratamos de hacer la experiencia on-line lo más intuitiva y sencilla posible.

La presente guía está diseñada para **acompañarte y orientarte sobre los contenidos** e instrucciones que deberás desarrollar durante el curso virtual.

Lee atentamente las **pautas y orientaciones** de la Guía y, para cualquier inquietud y/o orientación sobre el desarrollo del curso, **comunícate con el tutor o tutora** del campus, a través del sistema de mensajería interna.

## CONTENIDOS DEL CURSO

En el presente curso se pretenden cubrir las **necesidades formativas básicas respecto a los riesgos psicosociales** presentes en los lugares de trabajo, centrándonos especialmente en los tres más relevantes: el **estrés** laboral, el **burnout** y la **violencia** laboral; aunque también presentaremos algunos menos conocidos como el **tecnoestrés** o la **adicción al trabajo**.

En primer lugar, empezaremos el curso dando unas breves pinceladas acerca del **marco normativo** y los **principales riesgos y efectos** que tienen sobre la salud de las personas trabajadoras. Posteriormente, trabajaremos cada uno de los riesgos de forma individual, haciendo hincapié en cómo **prevenirlos** e **intervenir** sobre ellos.

Y por último, nos adentraremos en diferentes estrategias para la **intervención individual** en los riesgos psicosociales. Para las personas técnicas en PRL se incorporará un módulo de **evaluación específica** de los riesgos estudiados.





# CONTENIDOS DEL CURSO

## Módulo 1. Introducción a los riesgos psicosociales

- Unidad 1. Marco Normativo
- Unidad 2. Concepto de riesgos psicosociales
- Unidad 3. Consecuencias

## Módulo 2. Factores de riesgo psicosocial

- Unidad 4. Características de la organización
- Unidad 5. Características del puesto
- Unidad 6. Organización del trabajo
- Unidad 7. Tiempo de trabajo
- Unidad 8. Características personales

## Módulo 3. El estrés laboral

- Unidad 9. Concepto de estrés laboral
- Unidad 10. Consecuencias del estrés
- Unidad 11. Prevención del estrés
- Unidad 12. Intervención sobre el estrés

## Módulo 4. El burnout

- Unidad 13. Concepto de burnout
- Unidad 14. Consecuencias del burnout
- Unidad 15. Prevención del burnout
- Unidad 16. Intervención sobre el burnout



## CONTENIDOS DEL CURSO

### Módulo 5. El Acoso Laboral

- Unidad 17. Concepto de acoso laboral
- Unidad 18. Tipos de acoso (psicológico, sexual y por razón de sexo/género)
- Unidad 19. Causas, fases y perfiles
- Unidad 20. Consecuencias
- Unidad 21. Prevención del acoso
- Unidad 22. Intervención sobre el acoso

### Módulo 6. Otros riesgos psicosociales

- Unidad 23. La adicción al trabajo
- Unidad 24. El tecnoestrés

### Módulo 7. Intervención psicosocial

- Unidad 25. Técnicas cognitivas
- Unidad 26. Técnicas emocionales
- Unidad 27. Técnicas fisiológicas
- Unidad 28. Técnicas conductuales
- Unidad 29. Técnicas conjuntas
- Unidad 30. Técnicas positivas

### Módulo 8. Evaluación específica

- Unidad 31. Evaluación del estrés laboral
- Unidad 32. Evaluación del tecnoestrés
- Unidad 33. Evaluación del burnout
- Unidad 34. Evaluación de la adicción al trabajo
- Unidad 35. Evaluación de la violencia laboral

**\*Este último módulo sólo para técnicos en PRL**

## LAS ACTIVIDADES

El curso es **totalmente virtual**. Todas las actividades se pueden desarrollar en cualquier horario, desde cualquier ordenador con acceso a Internet, desde cualquier lugar.

## TIEMPO ASIGNADO

Las actividades y contenidos están diseñadas para que se desarrollen en aproximadamente **25 horas**, por lo que sugerimos hacer una planificación personal para cumplir con los objetivos del curso.

## MATERIALES DIDÁCTICOS

El desarrollo del temario se realizará mediante **vídeo-clases** de los/as profesores/as y presentaciones. Adicionalmente, el alumnado tendrá a su disposición **material complementario** y bibliografía por si quiere ampliar sus conocimientos.

## LOS MEDIOS

El curso se desarrollará utilizando los módulos de la plataforma moodle, permitiéndole una comunicación virtual permanente a través de:

- **Foro General del Aula**, que permite el intercambio asincrónico del grupo sobre un tema compartido.
- **Novedades del Docente**, para las comunicaciones realizadas por el profesorado.

# EVALUACIÓN DEL CURSO

Al final de cada uno de los módulos se realizarán **cuestionarios de autoevaluación** que serán de obligado cumplimiento para poder pasar al siguiente módulo.

El alumnado dispondrá únicamente de **intentos ilimitados para resolver cada cuestionario**, con tiempo **ilimitado**. Se escogerá el intento con mayor puntuación.

Al final del curso se realizará un **examen final**, de obligado cumplimiento, con los contenidos de todos los módulos.

Se requerirá de una **puntuación mínima** de al menos un 5 **en los cuestionarios** para poder hacer media. Se considerará **superado** el curso cuando se obtenga una nota **media igual o superior a 5**.

La superación del curso supondrá la obtención de un **certificado acreditativo** de superación y aprovechamiento del curso.

