OTP | PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

GUÍA DIDÁCTICA

FORMACIÓN INTEGRAL EN 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

LAS ACTIVIDADES

El curso es **totalmente virtual**. Todas las actividades se pueden desarrollan 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 **56 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, permitiéndo 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 **2 intentos 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 realizará una media global de los **cuestionarios** de cada módulo que tendrán un **peso final del 80%** en la nota. El alumno deberá realizar el **examen final** para tener opción a superar el curso. Este examen final tendrá un **peso del 20%** restante. Se considerará superado el curso cuando la nota final de ambos bloques sea **superior a 5**.

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