



# Estrés ocupacional en personal de instituciones sociosanitarias

**Sku:** CURUSJPDF0023

**Horas:** 65

**Formato:** HTML

## OBJETIVOS

Los objetivos del curso **Estrés ocupacional en personal de instituciones sociosanitarias** son:

- Proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, mediante la acción preventiva en los lugares de trabajo.
- Proporcionar al trabajador todas las novedades referentes a la organización y prevención laboral sanitaria.
- Aumentar la motivación laboral, con lo cual el profesional laboral será capaz de autoanalizarse y aplicar las técnicas específicas en el ámbito profesional y personal.
- Prevenir situaciones generadoras de estrés en el personal del Servicio de Urgencias Hospitalarias.
- Diferenciar los distintos tipos de personalidad que encontramos dentro del personal laboral en el servicio de urgencias hospitalarias, y que van a condicionar su forma de trabajar y tratar al paciente.
- Capacitar al personal laboral para pedir ayuda especializada cuando se encuentre ante situaciones estresantes.
- Prevenir la aparición de mobbing, cualquier conducta, gestos, actos, palabras que pueda atentar contra la personalidad, la dignidad física o psíquica del trabajador y que puedan poner en peligro o degradar su calidad de vida laboral ocasionándole daños físicos y psicológicos graves.
- Velar por la salud de los trabajadores, por su bienestar físico, mental, social, por el desarrollo y mantenimiento de sus capacidades funcionales.
- Establecer estrategias correctas de enfrentamiento y afrontamiento para combatir todas las situaciones de mobbing que se originen en el trabajador, tanto el acoso psicológico por parte de los compañeros, por varios subordinados o por superiores.

## CONTENIDOS

## **Tema 1: Evolución de la protección contra accidentes y enfermedades laborales**

- Precaución de los riesgos en la actividad profesional:
  - Organización del trabajo.
  - Definición de salud.
  - Interacción entre trabajo y salud.
  - Metodología de la salud laboral.
- Prevención del riesgo:
  - Objetivo.
  - Tipos de prevención.
- Condiciones laborales y salud:
  - Los daños para la salud:
    - Enfermedades del trabajo.
    - Accidentes de trabajo.
    - Estrés laboral.
    - Insatisfacción en el trabajo.
    - Desgaste o fatiga.
- Reseña histórica de la prevención:
  - Objetivo.

## **Tema 2: Calidad de vida laboral**

- Carga mental:
  - Definición.
  - Carga mental en el mundo hospitalario:
    - Carga psicológica del personal de emergencias.
- Calidad de vida laboral:
  - Definición.
  - Alteraciones en los trabajos a turnos.
  - Condicionamientos legales:
    - Estatuto de los Trabajadores.
  - Calidad de vida desde la perspectiva del confort en el trabajo.
  - Tiempo social, laboral y biológico.
- Factores psicosociales:
  - Definición.
  - Factores inherentes a la organización del trabajo.
  - Factores inherentes al contenido del trabajo.
  - Satisfacción laboral.
  - Métodos. Evaluación psicosocial.
  - Determinantes de la satisfacción laboral.
  - Características de la satisfacción laboral.
  - Insatisfacción en los empleados.
  - Teorías de la satisfacción laboral:
    - Teoría de la satisfacción laboral de Herzberg.
    - Factores higiénicos o factores extrínsecos.
    - Factores motivacionales o factores intrínsecos.
    - Teoría de la discrepancia de Locke.

- Motivación:
  - Origen de la definición.
  - Teorías de la motivación.
    - Teoría de la motivación intrínseca y extrínseca.
    - Teoría de las tres necesidades de McClelland.
    - Teoría de las metas de Locke y Lathan.
    - Teoría de la motivación en el servicio público de Perry y Wise.
  - Principios básicos de las fuentes de la motivación.

### **Tema 3: Percepción y estados de la conciencia**

- Introducción.
- Percepción:
- Emoción:
  - Definición.
  - Teorías.
- Estados de conciencia:
  - Definición.
  - Dormir y soñar.
  - Estructura del sueño: Etapas y fases del sueño:
    - Fase REM.
    - Fase NREM.
  - Trastornos del sueño:
    - Clasificación de los trastornos del sueño.
    - Clasificación de los trastornos del sueño ICSD-3.
  - Principales trastornos del sueño:
    - Insomnio.
    - Hipersomnia: Narcolepsia.
    - Trastornos del ritmo circadiano sueño-vigilia.
  - Parasomnias.
  - Trastornos de movimientos relacionados con el sueño: síndrome de piernas inquietas.
  - Trastornos más frecuentes del sueño en las diferentes etapas de la vida:
    - Trastornos del sueño en el niño.
    - Trastornos del sueño en el adolescente.
    - Trastornos del sueño en el adulto.
    - Trastornos del sueño en el anciano.

### **Tema 4: Tipos de personalidad**

- Introducción.
- Personalidad:
  - Definición y enfoques.
  - Enfoque psicoanalítico.
  - Evaluación del enfoque sociocognitivo.
  - Estudio de los rasgos.
  - Estudio humanístico.

- Trastornos de la personalidad:
  - Conceptos.
  - Trastorno antisocial de la personalidad.
  - Trastorno límite de la personalidad (TLP).
  - Trastorno histriónico de la personalidad (THP).
  - Trastorno narcisista de la personalidad (TNP).
  - Trastorno de la personalidad por evitación (TPE).
  - Trastorno de la personalidad por dependencia (TPD).
  - Trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad (TOCP).
  - Trastorno pasivo-agresivo de la personalidad (TPAP).

## **Tema 5: El mando**

- Introducción.
- El mando:
  - Definición.
  - Cualidades del mando.
  - Capacidad de motivación:
    - Factores importantes.
    - Cultivar la motivación intrínseca.
    - Atender los motivos del trabajador.
    - Determinar metas específicas.
    - Adecuar el estilo de liderazgo.
  - Teoría de liderazgo.
- Estilos de liderazgo:
  - Descripción del liderazgo y teorías del liderazgo.
  - Elementos de liderazgo:
    - Visión.
    - Valores.
    - Comunicación.
    - Relaciones.
    - Cambio y empoderamiento.
  - Teorías de liderazgo:
    - Evolución de los enfoques de liderazgo.
    - Teorías contingenciales: enfoque situacional.
- Supervisión en el ámbito laboral:
  - Cualidades.
- Los diferentes tipos de jefes:
  - Clasificación:
    - Jefe pasivo.
    - Jefe agresivo.
    - Jefe asertivo.

## **Tema 6: El estrés**

- Introducción.
- El estrés:

- ¿Qué es el estrés?
- Acontecimientos estresantes:
  - Situaciones de estrés.
  - Catástrofes.
  - Acontecimientos vitales.
  - Presiones cotidianas.
- Diferentes tipos de estrés:
  - Introducción.
  - Estrés psicoemocional.
  - Estrés físico.
  - Estrés térmico.
  - Estrés sensorial.
  - Estrés psicosocial.
  - Demandas de trabajo.
- Teorías del estrés:
  - Teorías basadas en la respuesta.
  - Teorías basadas en el estímulo.
  - Teorías basadas en la interacción o transaccionales.
  - Modelo procesual del estrés.
- Estrés y salud:
  - Efectos del estrés prolongado sobre la salud.
- Consecuencias del estrés:
  - Introducción.
  - Alteración emocional.
  - Alteración cognitiva.
  - Alteración fisiológica.
- Afrontamiento del estrés:
  - Estilos de afrontamiento:
    - Modelo del represor-sensibilizador (de Byrne).
    - Modelo de Weinberger, Schwartz y Davidson.
    - Modelo de los caracteres cognitivos Monitoring y Blunting (de Miller).
  - El afrontamiento como proceso:
    - Estrategias básicas de afrontamiento.

## **Tema 7: Estrés, burnout y otros trastornos mentales**

- Estrés laboral:
  - Causas del estrés laboral.
  - Características individuales y personalidad.
  - Consecuencias del estrés laboral:
    - Consecuencias físicas.
    - Consecuencias psicológicas.
    - Consecuencias en la productividad/puesto de trabajo.
  - Prevención del estrés laboral.
- Burnout:
  - Origen y contextualización del término.
  - Epidemiología.

- Causas y principales características.
- Fatiga por compasión:
  - Facilitadores de burnout y fatiga por compasión.

## **Tema 8: Estrés laboral y burnout en el personal sanitario durante la pandemia provocada por Covid-19. Prevención y manejo**

- Introducción.
- Nociones generales relacionadas con el estrés y el burnout:
  - Concepto y tipos de estrés.
  - ¿Cómo medir el estrés laboral?
  - Concepto, características y evaluación del burnout.
  - Despersonalización.
- Nociones generales relacionadas con el nuevo coro-navirus:
  - Pandemias.
  - Enfermedad por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2).
  - COVID-19: Cronología de la actuación de la OMS.
  - Control y prevención de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19:
    - Características de la transmisión.
    - Precauciones estándar.
    - Precauciones basadas en el mecanismo de transmisión.
    - Ubicación del paciente.
    - Manejo de las visitas.
- Afrontamiento del estrés laboral:
  - Aceptación de la situación de estrés.
  - Afrontamiento.
  - Agentes estresores más frecuentes que pueden contribuir al estrés durante una pandemia.
  - Prevención y manejo de la ansiedad.
  - Métodos de relajación para luchar contra el estrés laboral:
    - Relajación progresiva de Jakobson (1929).
  - Prevención y control del burnout.

## **Tema 9: Resolución de conflictos laborales y toma de decisiones**

- ¿Qué es un conflicto? Identificación, tipos y actitudes frente al conflicto:
  - Tipos de conflicto.
  - Fases del conflicto.
  - Actitudes frente el conflicto:
    - ¿Cómo podríamos actuar?
- Gestión del conflicto. Herramientas para afrontar situaciones conflictivas:
  - Herramientas para la transformación dinámica del conflicto.
  - Prevención del conflicto.
  - El poder o la influencia:
    - Características de la influencia.
    - Influencia personal.
  - Negociación en el conflicto.

- La mediación para la transformación del conflicto:
    - Proceso de mediación.
- El conflicto en el equipo de trabajo:
  - Diferencias entre trabajar en equipo y/o trabajar en grupo.
  - El proceso de comunicación.
  - Indicios de la existencia de problemas en los equipos de trabajo.
- Toma de decisiones:
  - Cualidades asociadas a un buen decisor. El papel del líder en la toma de decisiones:
    - Pensamiento analítico.
    - Creatividad.
    - Iniciativa.
    - Autoconfianza.
  - Las decisiones en grupo.
- Analizar y solucionar problemas en la toma de decisiones:
  - Técnicas y herramientas: Análisis de las causas:
    - Brainstorming o tormenta de ideas.
    - Diagrama de Ishikawa.
  - Técnicas y herramientas: Identificación de soluciones:
    - Técnica de los seis sombreros del pensamiento.
  - Técnicas y herramientas: Elección de la mejor alternativa:
    - Técnica del árbol de decisión.
  - Creación de un plan de acción. Dificultades en la resolución de problemas.
  - Trampas psicológicas en la toma de decisiones.
  - Aplicación de la solución.
- Conclusiones.

## **Tema 10: Mobbing I**

- Introducción.
- Definición.
- Tipos de mobbing.
- Perfiles de la personalidad:
  - Introducción.
  - Acosado.
  - Acosador:
    - Introducción.
    - Personalidad psicopática.
    - Personalidad narcisista.
    - Personalidad paranoide.
- Mobbing y otras situaciones:
  - Diagnóstico diferencial.
- Formas de conducta:
  - Diversidad de comportamientos.
  - Conductas de acoso.
- Fases del mobbing:
  - Resumen de los ciclos.

- Las diferentes fases.

## **Tema 11: Mobbing II**

- Introducción.
- Consecuencias.
- Evaluación.
- Intervención:
  - Introducción.
  - Ámbito interno.
  - Ámbito externo.
- Medidas preventivas:
- Dimensión jurídica del mobbing:
  - Concepto.
  - Ordenación jurídica en Europa.
  - Ordenación jurídica en España:
    - Introducción.
    - Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
    - Estatuto de los Trabajadores.
    - Constitución Española.
    - Código penal.
- Procedimientos jurídicos:
  - Diferentes jurisdicciones.