Prevención y Gestión del Estrés Laboral - 2024

Índice

Tema 1. Definición conceptual:

- Riesgos psicosociales y cómo identificarlos en nuestro ámbito laboral.
- ¿Qué es el estrés y la ansiedad? Diferencias y similitudes, relación con los riesgos psicosociales y el burnout, explicación psicopatológica y psicobiológica.
- Burnout.
- Mobbing, hostigamiento o acoso laboral.
- El papel de las emociones en el estrés laboral e inteligencia emocional.

Tema 2. Aproximación teórica:

- ¿Qué señalan los estudios e investigaciones sobre el estrés laboral y burnout?
- Referencia al interés y desarrollo de estudios en la materia por parte de las administraciones.
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo y su repercusión en el problema y en la solución (medidas preventivas, intervencionistas, resultados).
- Introducción a la psicología emocional y su relación con la profesión y el estrés laboral.
- Psicología y Fisiología del estrés.

Tema 3. Consecuencias del estrés policial:

- Proceso de apreciación, respuesta y apoyo social.
- Consecuencias físicas y psicológicas de quien lo padece.
- Consecuencias para la empresa.
- Características de la persona.

Tema 4. Prevención del estrés laboral.

- Intervención sobre el individuo.
- Intervención sobre la organización.
- Técnicas para la prevención del estrés.
- Técnicas generales y Técnicas cognitivas.
- Técnicas fisiológicas y Técnicas conductuales.

Tema 5. Afrontamiento del estrés.

- Uso de la inteligencia emocional para afrontar problemas psicológicos emocionales y trastornos del estado del ánimo.
- Estrategias de afrontamiento.
- Resultados del afrontamiento del estrés laboral sobre la salud y el bienestar.
- Salud laboral.
- Intervención de la administración respecto al afrontamiento de riesgos laborales y salud laboral.