

ESTRÉS OCUPACIONAL EN PERSONAL DE INSTITUCIONES SOCIO SANITARIAS



SKU: CURUSJPDF0023

Horas: 65

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.

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.

