



# Factores Psicosociales

Código: 494607

Duración: 6.00 horas

## Descripción

---

En este curso se definen los factores psicosociales más frecuentes en el entorno laboral. Aquellas condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo y su entorno social, con el contenido de trabajo y la realización de la tarea y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud (física, psíquica o social) del trabajador.

## Objetivos

---

- Reconocer las condiciones psicosociales adversas en el origen tanto de determinadas conductas y actitudes inadecuadas en el desarrollo del trabajo, así como atajar determinadas consecuencias perjudiciales para la salud y bienestar del trabajador.

### **UNIDAD.- Introducción a los factores psicosociales**

- Introducción a la carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral
- Factores Psicosociales
- Clasificación
- La carga de trabajo
- La carga física
- Los esfuerzos físicos
- La postura de trabajo
- La manipulación manual de cargas
- Los movimientos repetitivos
- La carga mental
- La fatiga
- La insatisfacción laboral
- Desmotivación
- Consejos para Manejar el Estrés Personal
- Recuerda

### **UNIDAD.- Origen y causas del estrés**

- Nivel de energía y estrés
- La naturaleza real del estrés
- El origen evolutivo del estrés

### **UNIDAD.- Establecer objetivos como técnica de gestión del estrés**

- Establecimiento de Objetivos
- Clasificación de Objetivos
- Objetivos de Realización
- Objetivos de Largo Plazo
- Objetivos Intermedios
- Objetivos a Corto Plazo
- Caso Práctico Gurdjieff

### **UNIDAD.- El control de la atención**

- Aprender a Enfocar
- Observar y analizar la situación
- Caso Wim Hof

### **UNIDAD.- Aprender a pensar correctamente para afrontar el estrés**

- Reconstrucción cognitiva del Pensamiento

- Tipos de deformaciones del pensamiento

## **UNIDAD.- Técnicas eficaces para manejar Situaciones Adversas**

- Autopráctica en Imaginación o Visualización
- La estrategia de la respiración correcta
- Técnicas de respiración
- Ejercicio 1: Conseguir que el aire inspirado llegue a la parte inferior de los pulmones (zona ventral)
- Ejercicio 2: Conseguir dirigir el aire a la parte inferior (zona ventral) y después a la parte intermedia de sus pulmones (zona estomacal)
- Ejercicio 3: Realizar una inspiración completa
- Ejercicio 4: Ser capaz de realizar la expiración de manera completa y regular
- Ejercicio 5: Establecer una adecuada alternancia respiratoria completa
- Tipos de respiración
- El Método de la Relajación
- Aquí y ahora
- Todo conflicto está en mi mente
- El ataque es miedo
- Los Estiramientos Corporales
- Ejercicios de Estiramientos Corporales

## **UNIDAD.- El estrés y la activación fisiológica**

- Manifestación de la Activación
- Conocimiento del Nivel de Activación
- Evaluación de la Activación