



**AMALTEA**  
Igualdad de Género

# GUÍA DIDÁCTICA

## CURSO DE RIESGOS PSICOSOCIALES



## INTRODUCCIÓN

**Bienvenido/a** al curso de Riesgos Psicosociales.

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, **comúnicate 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.

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, indagaremos sobre las actuaciones previas a la hora de realizar una **evaluación psicosocial**, que es donde, con mayor probabilidad, podrá actuar la plantilla y la representación legal de la misma.

Y por último, nos adentraremos en la **intervención sobre los riesgos psicosociales** comentados, dando herramientas para prevenirlos, reducirlos y/o eliminarlos



# CONTENIDOS DEL CURSO

## MÓDULO 1 . INTRODUCCIÓN A LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

- Unidad 1. Marco Normativo.
- Unidad 2. Concepto y consecuencias.

## MÓDULO 2. FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

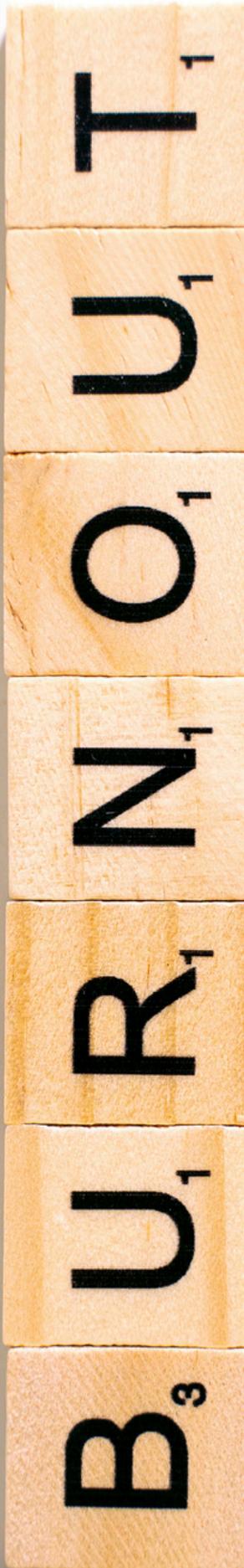
- Unidad 3. Concepto y características de la organización
- Unidad 4. Características del puesto de trabajo
- Unidad 5. Organización del trabajo
- Unidad 6. Tiempo de trabajo y características personales

## MÓDULO 3. EL ESTRÉS LABORAL

- Unidad 7. Concepto y consecuencias de estrés laboral
- Unidad 8. Prevención del estrés e intervención sobre el estrés

## MÓDULO 4. EL BURNOUT

- Unidad 9. Concepto de burnout
- Unidad 10. Consecuencias, prevención e intervención en burnout



# CONTENIDOS DEL CURSO

## MÓDULO 5. EL ACOSO LABORAL

- Unidad 11. Concepto de acoso laboral
- Unidad 12. Acoso sexual y acoso por razón de sexo/género
- Unidad 13. Causas, fases y perfiles
- Unidad 14. Consecuencias, prevención e intervención del acoso

## MÓDULO 6. OTROS RIESGOS PSICOSOCIALES

- Unidad 15. La adicción al trabajo
- Unidad 16. El tecnoestrés

## MÓDULO 7. INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

- Unidad 17. Técnicas cognitivas
- Unidad 18. Técnicas emocionales
- Unidad 19. Técnicas fisiológicas
- Unidad 20. Técnicas conductuales
- Unidad 21. Técnicas conjuntas
- Unidad 22. Técnicas positivas



## LAS ACTIVIDADES

El curso de Introducción a la Igualdad de Género es **totalmente virtual**. Todas las actividades se pueden desarrollar 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 **6 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, permitiéndole 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 4 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 una **prueba final**, de obligado cumplimiento, con los contenidos de todos los módulos, de un único intento con una limitación temporal de **2 horas**.

La **nota final** se corresponderá con la **media** de todas las **puntuaciones** de cada **módulo** (80%) y el **examen final** (20%).

No es necesario aprobar ambas partes, pero se requerirá de una **puntuación** de al menos **4** para poder hacer media. Se considerará **superado** el curso cuando se obtenga una **nota media igual o superior a 5**.

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

Para aquellas personas que no hayan alcanzado la puntuación mínima se valorará hacer una **convocatoria de gracia**, en función de la justificación y progresión del alumno/a en cuestión.

