

Riesgos Psicosociales en el Trabajo. Estrés Profesional y Técnicas para su Control - 2023

TEMA 1. Definición conceptual:

- Riesgos psicosociales y cómo identificarlos en nuestro ámbito laboral y concretamente en las policías locales y resto de FFCCSS.
- ¿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 en miembros de las FFCCSS.

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 sobre estrés policial.
- 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 policial 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. Técnicas cognitivas.
- Técnicas fisiológicas. 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.