



# Especialista en Estrés Ocupacional en Personas de Instituciones Sociosanitarias

## Modalidad:

e-learning con una duración 112 horas

## Objetivos:

En la actualidad, existe una gran preocupación por los efectos negativos que puede crear el estrés en el clima laboral y sus consecuencias en la relación con los pacientes que atiende dicho personal. Este curso le proporcionará los conocimientos, técnicas, habilidades y metodologías que se puede llevar a cabo cuando el personal sufre estrés ocupacional en las instituciones sociosanitarias.

## Contenidos:

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. NOCIONES BÁSICAS DEL ESTRÉS

Concepto de estrés

Causas del estrés

Consecuencias del estrés

- Estresores
- Estrés y activación
- Estrés y afrontamiento
- Estrés y emociones
- Estrés: factor de riesgo
- Estrés y rendimiento

Tipos de estrés

- Estrés laboral
- Estrés académico
- Estrés en los ciudadanos informales
- Estrés en la enfermedad crónica
- Estrés familiar

Prevención y manejo del estrés



## UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL ESTRÉS LABORAL

### Introducción

#### Modelos teóricos del estrés laboral

- Modelo de interacción entre demandas y control
- Modelo de interacción entre demanda, control y apoyo social
- Modelo de desequilibrio entre demandas, apoyos y restricciones
- Modelo de desajuste entre demandas y recursos del trabajador
- Modelo orientado a la dirección
- Modelo de desbalance entre esfuerzos y recompensa

#### Componentes del estrés laboral

- Estresores físicos
- Relativas a la demanda de trabajo
- Características de las personas

#### Causas del estrés laboral

#### Consecuencias del estrés laboral

- Consecuencias físicas
- Consecuencias psicológicas
- Consecuencias para la empresa

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRÉS OCUPACIONAL EN INSTITUCIONES SOCIO SANITARIAS

### Introducción al estrés ocupacional del personal socio sanitario

#### Factores de estrés en el personal socio sanitario

#### Características personales y colectivas

#### Consecuencias del estrés en el personal socio sanitario

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. BURNOUT O SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO

### Concepto de Burnout

#### Tipos de Burnout

#### Fases del Burnout

#### Causas del Burnout

#### Consecuencias del Burnout

#### Medidas preventivas ante el Burnout

#### Relaciones entre Estrés y Burnout

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. BURNOUT EN INSTITUCIONES SOCIO SANITARIAS



Introducción del burnout del personal sociosanitario  
Causas del burnout en profesionales sociosanitarios  
Características personales que influyen en el burnout  
Consecuencias del burnout del personal sociosanitario

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. MOBBING O ACOSO PSICOLÓGICO EN EL TRABAJO (APT) EN EL PERSONAL SOCIO SANITARIO

Definición de mobbing  
Condiciones que definen una situación APT  
Características de los diferentes roles  
Formas de expresión del APT  
Fases del proceso de mobbing  
Consecuencias del mobbing  
Relación entre el APT y el estrés  
El mobbing en el sector sociosanitario

## MÓDULO FORMATIVO 2. TÉCNICAS E INTERVENCIÓN EN SITUACIONES DE ESTRÉS

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. SITUACIONES ESTRESANTES DE LAS INSTITUCIONES SOCIO SANITARIAS

Servicios de urgencias

- Organización del servicio de urgencias
- Calidad en el servicio de urgencias
- Características del servicio de urgencias médicas

Situaciones ante una catástrofe

- Comportamientos ante una catástrofe
- Reacciones patológicas ante una catástrofe
- Reacciones comportamentales y psicológicas según la fase de la catástrofe

El duelo

- Factores que determinan el duelo
- Etapas del duelo
- Ayuda en el proceso de duelo

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS OCUPACIONAL EN INSTITUCIONES SOCIO SANITARIAS

Aplicación de medidas preventivas del estrés ocupacional

- A nivel individual



- A nivel de grupal
  - A nivel de organización-institución
- Técnicas de prevención del estrés ocupacional
- Técnicas de prevención sobre el individuo
  - Técnicas grupales de prevención
- Manejo de situaciones críticas
- Características de la intervención en crisis
  - Objetivos de la intervención en crisis
  - Fases de la intervención en crisis

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. APOYO PSICOLÓGICO AL PERSONAL SOCIOSANITARIO EN SITUACIONES DE Tensión

Factores del apoyo psicológico

Objetivos y acciones del apoyo psicológico

- Antes de la Intervención
- Durante la intervención
- Después de la intervención

Principales factores estresores

Técnicas de ayuda psicológica para los intervinientes

- Técnicas de ayuda psicológica a personas afectadas
- Técnicas de ayuda psicológica a los profesionales sociosanitarios
- Técnicas de control de estrés

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS PARA EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS

La respiración

- Control de la respiración

La relajación

- Técnicas utilizadas

La relajación progresiva

- Sesiones de relajación

Yoga y meditación: aprende a relajarte

Psicoterapia

- El trabajo de las emociones en la psicoterapia
- Aproximación a la Psicología positiva y terapia transpersonal