

Trabajo y bienestar: cómo mejorar la salud mental y la calidad de vida en el trabajo

Cód. 29

DIRECCIÓN:

Susana Rubio Valdehita y Eva M^a Díaz Ramiro.

ÁREA EN LA QUE SE INSCRIBE EL CURSO:

Ciencias Sociales.

HORARIO DEL CURSO:

Mañanas de 9:00 a 14:00 horas, de lunes a viernes.

NÚMERO DE ALUMNOS:

40.

PERFIL DEL ALUMNADO:

Diplomados y licenciados relacionados con el ámbito de los recursos humanos. Licenciados/graduados en Psicología, Relaciones Laborales y Recursos Humanos, Ciencias del Trabajo, Administración y Dirección de Empresas, Educación, así como otros estudios universitarios afines al área de Ciencias Sociales y con experiencia profesional relacionada en recursos humanos y salud laboral.

OBJETIVOS:

- Analizar las principales teorías y modelos de bienestar laboral y cómo aplicarlos en la práctica.
- Estudiar los factores de riesgo psicosocial que influyen en el bienestar emocional, físico y social de los empleados en el lugar de trabajo.
- Manejar los distintos métodos de evaluación, prevención e intervención psicológica en salud laboral y bienestar psicológico.
- Ser capaz de definir un programa de intervención en los ámbitos de bienestar y salud laboral.
- Aprender a analizar y evaluar el impacto de los programas de bienestar en la organización y su relación con la productividad

PROGRAMA:

- **Contexto global al bienestar psicológico.**
 - Concepto, antecedentes y medida del bienestar.
 - Variables ambientales y personales que influyen en el bienestar.
 - La Psicología Positiva: aplicación al mundo laboral.

- **El bienestar psicológico en el contexto laboral.**
 - Positive Organizational Scholarship vs Positive Organizational Behavior.
 - Organizaciones positivas y organizaciones resilientes.
 - Recursos de la tarea: Teoría Vitamínica.
 - Trabajadores positivos: capital psicológico, Engagement y ciudadanía organizacional.
- **Factores organizacionales en la calidad de vida laboral.**
 - Análisis y descripción de puestos de trabajo: identificación de riesgos en el trabajo.
 - Gestión del clima laboral: evaluación e intervención.
 - Motivación laboral: estrategias para mejorar el bienestar en el trabajo.
 - El tiempo en el trabajo: técnicas de conciliación laboral y gestión del tiempo.
 - Gestión de la diversidad: trabajar por entornos equitativos.
- **Salud laboral y factores de riesgo psicosocial.**
 - Concepto y marco normativo en materia de prevención de riesgos psicosociales.
 - Factores psicosociales determinantes del estrés laboral y el burnout.
 - Gestión eficaz de la carga de trabajo y estrés laboral: claves para lograr una empresa libre de Burnout.
 - Prevención del acoso psicológico (Mobbing) en el trabajo: cómo diseñar protocolos efectivos.
- **Palancas y obstáculos para el bienestar psicológico y calidad de vida laboral.**
 - Marca personal como proceso de desarrollo individual.
 - Job crafting para un trabajo más significativo.
 - Síndrome del impostor. Cuando tu principal enemigo eres tú.
 - Agilidad como estrategia de cambio de las organizaciones saludables.
- **Análisis de un caso real: hábitos saludables en las organizaciones.**

ACTIVIDADES PRÁCTICAS:

- El curso contará con diversas actividades prácticas, repartidas a lo largo de todas las sesiones. Además de las clases teóricas, se realizarán casos prácticos, simulaciones, análisis de investigaciones, exposiciones por parte de los alumnos así como discusiones en grupo.
- Además habrá una sesión específica, con formato de taller, en el que se analizará un caso real con la participación de un experto en bienestar laboral de la organización analizada.

PROFESORADO:

- Susana Rubio Valdehita, UCM.
- Eva M^a Díaz Ramiro, UCM.
- Lola Merino Rivera, UCM.
- Inmaculada López Núñez, UCM.
- Coral Oliver Hernández, UCM.
- Ana M^a Rodríguez López, Boston Consulting Group (BCG).