

GUÍA DE CLASES PRÁCTICA DE LA ASIGNATURA

CARRERA: Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales	ASIGNATURA: Psicología Laboral
---	---------------------------------------

UNIDAD 1: Introducción a los riesgos psicosociales

TÍTULO DE LA CLASE PRÁCTICA Comprendiendo los Riesgos Psicosociales: Marco Legal y Conceptos Fundamentales

OBJETIVO: Conocer el marco legal y conceptos generales de los riesgos psicosociales y las obligaciones que tienen empleado y empleador/a respecto a la prevención de los riesgos psicosociales.

TIEMPO DE DURACIÓN: 10 horas

1. FUNDAMENTOS:
 Los riesgos psicosociales en el ámbito laboral se refieren a aquellas condiciones organizacionales y sociales que pueden afectar negativamente la salud física, emocional y social de los trabajadores. Factores como la carga laboral excesiva, la falta de apoyo organizacional, los conflictos interpersonales y la ambigüedad de roles pueden desencadenar estrés, agotamiento y otras problemáticas de salud mental. En términos legales, la prevención de estos riesgos está respaldada por normativas internacionales y nacionales, que obligan tanto a empleadores como a empleados a establecer ambientes laborales seguros y saludables. Específicamente, los empleadores deben implementar medidas preventivas, mientras que los empleados deben colaborar en la identificación y mitigación de estos riesgos.

2. OBJETIVOS PARA ALCANZAR EN FUNCIÓN DE CLASE PRÁCTICA. –
 Comprender los conceptos básicos y el marco legal de los riesgos psicosociales, identificando las responsabilidades de empleadores y empleados para prevenir estos riesgos en el entorno laboral.

3. BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS CAPACIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR:
Habilidades de Pensamiento
 Analizar casos prácticos de riesgos psicosociales para identificar las causas y proponer soluciones basadas en el marco legal.
 Diseñar estrategias preventivas adecuadas para diferentes escenarios laborales.
Destrezas Sensoriales
 Detectar señales de estrés laboral y otros riesgos psicosociales mediante la observación de indicadores de comportamiento y comunicación en el entorno laboral.
Destrezas Motoras
 Elaborar diagramas o esquemas que representen la evaluación de riesgos psicosociales y las medidas preventivas aplicadas.

4. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:
 El docente evaluará a los estudiantes mediante:
 Cuestionarios de Evaluación: Preguntas sobre conceptos fundamentales y el marco legal.
 Ejercicios Prácticos: Análisis de casos reales o hipotéticos para identificar riesgos psicosociales y proponer soluciones.

5. PREPARACIÓN PREVIA DEL ESTUDIANTE:

Se recomienda al estudiante revisar bibliografía del libro aborda la importancia de la ergonomía y la psicología aplicada en la elaboración de dictámenes periciales para resolver conflictos laborales. Explora cómo los riesgos ergonómicos y psicosociales pueden influir en la salud y productividad de los trabajadores, y detalla las metodologías para realizar evaluaciones periciales. También destaca la relevancia de integrar un enfoque multidisciplinario que combine aspectos legales, técnicos y psicológicos para garantizar ambientes laborales más seguros y saludables.

6. PROCEDIMIENTOS A EMPLEAR:

Introducción: Breve explicación sobre los riesgos psicosociales y su impacto en la salud laboral.

Desarrollo: Presentación del marco legal aplicable, análisis de conceptos clave y discusión grupal sobre casos prácticos.

Práctica: Resolución de casos prácticos, elaboración de esquemas preventivos y debates sobre roles y responsabilidades.

Cierre: Evaluación y retroalimentación basada en el desempeño en actividades prácticas y cuestionarios.

7. NORMAS DE SEGURIDAD:

Seguridad: La seguridad es primordial. Los ambientes de práctica deben cumplir con regulaciones de seguridad y salud en el trabajo.

Mantener un entorno de trabajo limpio y ordenado para evitar accidentes.

Seguir procedimientos establecidos al usar herramientas físicas o tecnológicas.

Fomentar la ergonomía en el diseño de estaciones de trabajo para prevenir lesiones.

Supervisar el uso adecuado de materiales y equipos durante actividades prácticas.

Garantizar un clima respetuoso y colaborativo en todas las dinámicas grupales.

8. FORMACIÓN EN VALORES Y DESARROLLO DE HABILIDADES BLANDAS. (Revisar PEA)

Empatía: Reconocer las necesidades emocionales y psicológicas de los compañeros de trabajo.

Trabajo en equipo: Colaborar en la identificación y solución de riesgos psicosociales.

Comunicación asertiva: Expresar inquietudes o propuestas de mejora en el entorno laboral de forma respetuosa y efectiva.

9. CONCLUSIONES:

Los riesgos psicosociales son un desafío crítico en el entorno laboral moderno. Comprenderlos y gestionarlos de manera efectiva no solo protege la salud de los trabajadores, sino que también promueve un ambiente de trabajo más productivo y sostenible. Tanto empleadores como empleados deben asumir su responsabilidad en la prevención y manejo de estos riesgos, alineándose con las normativas legales vigentes.

10. RECOMENDACIONES:

Investiga las políticas de salud y seguridad laboral aplicadas en tu país o lugar de trabajo, e identifica cómo estas abordan los riesgos psicosociales. Esto te permitirá aplicar los conceptos aprendidos en situaciones reales y contribuir a mejorar los entornos laborales.

GUÍA DE CLASES PRÁCTICA DE LA ASIGNATURA

CARRERA: Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales

ASIGNATURA: Psicología Laboral

UNIDAD 2: Estrés Laboral, Burnout, acoso laboral

TÍTULO DE LA CLASE PRÁCTICA: Manejo del Estrés Laboral, Prevención del Burnout y Acoso Laboral: Herramientas para un Ambiente Saludable"

OBJETIVO: Comprender qué es el estrés y por qué se produce, Identificando pautas de prevención e intervención sobre el estrés, Comprender qué es el burnout y por qué se produce, Comprender qué es el acoso laboral y por qué se produce y saber diferenciar entre los diferentes tipos de acoso.

TIEMPO DE DURACIÓN: 10 horas

1. FUNDAMENTOS:

El estrés laboral, el síndrome de burnout y el acoso laboral son fenómenos psicosociales que afectan la salud física, emocional y mental de los trabajadores, repercutiendo en su desempeño y bienestar general. Estos conceptos están interrelacionados y pueden surgir debido a una combinación de factores personales, organizacionales y sociales. Entender qué son, por qué se producen y cómo prevenirlos es esencial para garantizar un entorno laboral saludable. Según la teoría del estrés de Lazarus y Folkman, la percepción del estrés surge cuando las demandas superan los recursos disponibles del individuo. Por su parte, el burnout se describe como un estado de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal, asociado a un estrés laboral crónico. El acoso laboral, conocido también como mobbing, implica conductas hostiles y repetitivas destinadas a intimidar o desestabilizar a un trabajador, generando graves consecuencias emocionales. La identificación de estos fenómenos, sus causas y estrategias de intervención es clave para promover ambientes laborales sanos y productivos.

OBJETIVOS A ALCANZAR:

Capacitar a los estudiantes en la identificación, prevención e intervención del estrés laboral, el burnout y el acoso laboral, fortaleciendo su capacidad para aplicar estrategias prácticas que contribuyan a su gestión y diferenciación en contextos reales.

3. BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS CAPACIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR:

Habilidades de pensamiento:

Analizar situaciones laborales para identificar indicadores de estrés, burnout y acoso.

Diseñar estrategias de intervención basadas en escenarios simulados.

Evaluar riesgos psicosociales en un ambiente laboral específico.

Destrezas sensoriales:

Reconocer señales emocionales y comportamientos asociados al estrés o acoso laboral mediante observación y análisis de casos.

Identificar elementos del entorno que puedan influir en el estrés, como iluminación, ruido o distribución del espacio.

Destrezas motoras:

Aplicar dinámicas grupales o ejercicios prácticos para la prevención del estrés y la promoción del bienestar laboral.

Implementar técnicas de relajación o mindfulness.

4. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:

Cuestionarios de evaluación: Preguntas teóricas sobre los conceptos de estrés, burnout y acoso laboral, así como sus diferencias.

Ejercicios prácticos: Análisis de casos reales o simulados, aplicación de estrategias preventivas y diseño de programas de intervención.

5. PREPARACIÓN PREVIA DEL ESTUDIANTE:

Se recomienda al estudiante revisar bibliografía del libro que aborda la importancia de la ergonomía y la psicología aplicada en la elaboración de dictámenes periciales para resolver conflictos laborales. Explora cómo los riesgos ergonómicos y psicosociales pueden influir en la salud y productividad de los trabajadores, y detalla las metodologías para realizar evaluaciones periciales. También destaca la relevancia de integrar un enfoque multidisciplinario que combine aspectos legales, técnicos y psicológicos para garantizar ambientes laborales más seguros y saludables.

6. PROCEDIMIENTOS A EMPLEAR:

Introducción teórica de los conceptos clave.

Análisis de casos prácticos en grupos para identificar factores de estrés, burnout y acoso.

Aplicación de técnicas preventivas como ejercicios de relajación o dinámicas grupales.

Presentación y debate de estrategias de intervención diseñadas por los estudiantes.

7. NORMAS DE SEGURIDAD:

Seguridad: La seguridad es primordial. Los ambientes de práctica deben cumplir con regulaciones de seguridad y salud en el trabajo.

Mantener un entorno de trabajo limpio y ordenado para evitar accidentes.

Seguir procedimientos establecidos al usar herramientas físicas o tecnológicas.

Fomentar la ergonomía en el diseño de estaciones de trabajo para prevenir lesiones.

Supervisar el uso adecuado de materiales y equipos durante actividades prácticas.

Garantizar un clima respetuoso y colaborativo en todas las dinámicas grupales

8. FORMACIÓN EN VALORES Y DESARROLLO DE HABILIDADES BLANDAS.

Empatía: Reconocer y valorar las experiencias emocionales de los compañeros de trabajo.

Comunicación asertiva: Expresar necesidades y preocupaciones de manera clara y respetuosa.

Trabajo en equipo: Fomentar un ambiente de colaboración y apoyo mutuo en contextos laborales.

9. CONCLUSIONES:

El estrés laboral, el burnout y el acoso laboral son problemas multifacéticos que exigen una comprensión profunda y estrategias prácticas para abordarlos. Conocer sus causas, identificar sus manifestaciones y aplicar medidas preventivas no solo mejora el bienestar personal, sino que también fomenta un entorno laboral más saludable, productivo y colaborativo.

10. RECOMENDACIONES:

Adopten una actitud proactiva frente a estos fenómenos, desarrollando habilidades para la autogestión del estrés, fomentando el diálogo en el lugar de trabajo y promoviendo una cultura organizacional basada en el respeto y el apoyo mutuo.

GUÍA DE CLASES PRÁCTICA DE LA ASIGNATURA

CARRERA: Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales

ASIGNATURA Psicología Laboral

UNIDAD 3: Intervención psicosocial y evaluación específica

TÍTULO DE LA CLASE PRÁCTICA: Intervención Psicosocial y Evaluación Específica de Riesgos Psicosociales en el Ámbito Laboral

OBJETIVO: Dotar a los estudiantes de herramientas prácticas para identificar y evaluar riesgos psicosociales en el entorno laboral, así como intervenir eficazmente mediante estrategias específicas que promuevan el bienestar integral de los trabajadores.

TIEMPO DE DURACIÓN: 6 horas

1. FUNDAMENTOS:

La intervención psicosocial en el ámbito laboral se basa en comprender los factores de riesgo que afectan el bienestar psicológico y social de los trabajadores. Esto incluye estrés laboral, conflictos interpersonales, acoso laboral, y desequilibrios entre las demandas laborales y los recursos disponibles. Los enfoques teóricos de esta intervención se apoyan en modelos como el de Karasek y Theorell (modelo demanda-control), el modelo de desequilibrio esfuerzo-recompensa de Siegrist, y los principios de la ergonomía aplicada. Estos fundamentos permiten la implementación de herramientas prácticas como encuestas psicosociales, entrevistas, y observación estructurada, orientadas a identificar, evaluar, y mitigar los riesgos, garantizando un entorno laboral saludable.

2. OBJETIVOS PARA ALCANZAR:

Dotar a los estudiantes de herramientas prácticas para identificar y evaluar riesgos psicosociales en el entorno laboral, así como intervenir eficazmente mediante estrategias específicas que promuevan el bienestar integral de los trabajadores.

3. BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS CAPACIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR:

Habilidades de pensamiento:

Analizar situaciones laborales desde una perspectiva psicosocial.

Diseñar estrategias de intervención basadas en la evaluación de riesgos.

Resolver casos prácticos utilizando algoritmos establecidos para identificar factores de riesgo.

Destrezas sensoriales:

Observar cambios en la conducta de los trabajadores que puedan indicar estrés o conflictos laborales.

Reconocer patrones mediante la interpretación de encuestas y pruebas psicosociales.

Destrezas motoras:

Aplicar instrumentos de evaluación, como cuestionarios o simulaciones prácticas.

Realizar dinámicas grupales para la solución de conflictos.

4. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:

El aprendizaje será evaluado mediante los siguientes parámetros:

Cuestionarios de evaluación:

Exámenes teóricos sobre modelos de riesgos psicosociales.

Ejercicios prácticos:

Aplicación de herramientas de evaluación (encuestas, entrevistas, mapas de riesgos).

Resolución de casos prácticos relacionados con la identificación e intervención en riesgos psicosociales.

5. PREPARACIÓN PREVIA DEL ESTUDIANTE:

Los estudiantes deberán leer los capítulos relacionados con los modelos de riesgos psicosociales, especialmente los modelos de Karasek y Theorell (modelo demanda-control) y el modelo de desequilibrio esfuerzo-recompensa de Siegrist. Estos capítulos están disponibles en el libro de texto recomendado para el curso y deben ser estudiados antes de la clase práctica.

Estudio de Casos: Revisión de estudios de caso previamente proporcionados en el aula virtual. Estos casos ilustran situaciones reales de riesgos psicosociales en diferentes contextos laborales. Los estudiantes deberán analizar estos casos y estar preparados para discutirlos.

6. PROCEDIMIENTOS A EMPLEAR:

Introducción teórica: Revisión de conceptos clave (modelos y riesgos psicosociales).

Demostración: Aplicación de una herramienta de evaluación en un caso práctico.

Trabajo práctico en equipos:

Identificar riesgos psicosociales en un caso simulado.

Proponer estrategias de intervención.

Discusión grupal: Compartir y analizar resultados.

Conclusión: Retroalimentación y resolución de dudas.

7. NORMAS DE SEGURIDAD:

Seguridad: La seguridad es primordial. Los ambientes de práctica deben cumplir con regulaciones de seguridad y salud en el trabajo.

Mantener un entorno de trabajo limpio y ordenado para evitar accidentes.

Seguir procedimientos establecidos al usar herramientas físicas o tecnológicas.

Fomentar la ergonomía en el diseño de estaciones de trabajo para prevenir lesiones.

Supervisar el uso adecuado de materiales y equipos durante actividades prácticas.

Garantizar un clima respetuoso y colaborativo en todas las dinámicas grupales

8. FORMACIÓN EN VALORES Y DESARROLLO DE HABILIDADES BLANDAS.

Durante la unidad, se fomentará:

Empatía: Entender las perspectivas de los trabajadores afectados por riesgos psicosociales.

Trabajo en equipo: Colaborar eficazmente en la resolución de problemas.

Ética profesional: Actuar con confidencialidad y respeto al evaluar e intervenir en situaciones laborales.

Comunicación efectiva: Expresar ideas y propuestas de manera clara y asertiva.

9. CONCLUSIONES:

Al finalizar esta unidad, los estudiantes habrán adquirido las competencias necesarias para identificar y evaluar riesgos psicosociales en entornos laborales, así como diseñar e implementar estrategias de intervención efectivas. Estas habilidades les permitirán contribuir significativamente al bienestar laboral y a la optimización de los recursos humanos en las organizaciones.

10. RECOMENDACIONES:

Se recomienda a los estudiantes practicar continuamente el uso de herramientas de evaluación y familiarizarse con casos reales para consolidar los conceptos aprendidos. Asimismo, deben fomentar una actitud crítica y ética frente a los problemas psicosociales en el trabajo.

GUÍA DE CLASES PRÁCTICA DE LA ASIGNATURA

CARRERA: Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales	ASIGNATURA: Práctica Empresarial de SSO en Empresas de Servicio e Industriales
UNIDAD 4: Conferencias Magistrales	
TÍTULO DE LA CLASE PRÁCTICA: Conferencias Magistrales en Seguridad y Salud Ocupacional	
OBJETIVO: Adquirir conocimientos adicionales en invitación a conferencistas en el área de la sso	
TIEMPO DE DURACIÓN: 6 horas	
<p>1. FUNDAMENTOS: La seguridad y salud ocupacional es un campo fundamental en el ámbito profesional, ya que promueve el bienestar de los trabajadores mediante la prevención de riesgos y la promoción de ambientes laborales seguros. En este contexto, la participación en conferencias magistrales permite a los estudiantes adquirir conocimientos adicionales de expertos en el área, actualizando y profundizando sus conocimientos teóricos y prácticos. Los fundamentos teóricos abordados en estas conferencias se sustentan en principios científicos y normativos relacionados con la identificación, evaluación y control de riesgos laborales, lo que forma un marco sólido para el desarrollo de competencias profesionales en el campo de la seguridad y salud ocupacional.</p>	
<p>2. OBJETIVOS A ALCANZAR: Adquirir conocimientos adicionales mediante la asistencia a conferencias magistrales en el área de la seguridad y salud ocupacional, fomentando un pensamiento crítico y la aplicación práctica de los temas abordados en situaciones laborales reales.</p>	
<p>3. BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS CAPACIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR: Habilidades de pensamiento: Solución de problemas en el ámbito intelectual mediante la aplicación de conocimientos adquiridos para enfrentar desafíos relacionados con la seguridad laboral. Destrezas sensoriales: Evaluación de riesgos a través de análisis visuales y táctiles, como la identificación de condiciones peligrosas o la observación de aspectos ergonómicos. Destrezas motoras: Ejecución de prácticas relacionadas con medidas preventivas, como el uso adecuado de equipos de protección personal o la implementación de procedimientos de seguridad.</p>	
<p>4. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE: El docente llevará a cabo esta evaluación mediante los siguientes parámetros: Cuestionarios de evaluación Ejercicios prácticos</p>	
<p>5. PREPARACIÓN PREVIA DEL ESTUDIANTE: La preparación previa del estudiante para la conferencia magistral en seguridad y salud ocupacional implica realizar una investigación sobre los temas a tratar, leer material relevante, formular preguntas clave, organizar materiales adecuados y reflexionar sobre experiencias previas relacionadas con la seguridad laboral. Esto permite maximizar el aprendizaje y aplicar de manera más efectiva los conocimientos adquiridos en situaciones profesionales.</p>	
6. PROCEDIMIENTOS A EMPLEAR:	

Asistencia: Participación activa en conferencias magistrales con expertos en seguridad y salud ocupacional.

Aprendizaje: Escucha y toma de notas sobre los temas tratados.

Práctica: Aplicación de los conocimientos en ejercicios prácticos enfocados en la resolución de problemas relacionados con la seguridad laboral.

7. NORMAS DE SEGURIDAD:

Seguridad: La seguridad es primordial. Los ambientes de práctica deben cumplir con regulaciones de seguridad y salud en el trabajo.

Mantener un entorno de trabajo limpio y ordenado para evitar accidentes.

Seguir procedimientos establecidos al usar herramientas físicas o tecnológicas.

Fomentar la ergonomía en el diseño de estaciones de trabajo para prevenir lesiones.

Supervisar el uso adecuado de materiales y equipos durante actividades prácticas.

Garantizar un clima respetuoso y colaborativo en todas las dinámicas grupales

8. FORMACIÓN EN VALORES Y DESARROLLO DE HABILIDADES BLANDAS.

Esta unidad fomenta valores como la responsabilidad, el trabajo en equipo y la disciplina. Además, desarrolla habilidades blandas como la comunicación efectiva, la resolución de problemas y la gestión del tiempo. Estos aspectos son esenciales para crear un entorno laboral seguro y colaborativo.

9. CONCLUSIONES:

La participación activa en conferencias magistrales en seguridad y salud ocupacional es esencial para la formación profesional, ya que proporciona una base sólida para entender y aplicar los principios de prevención de riesgos laborales. Los estudiantes desarrollan habilidades críticas que les permiten enfrentar desafíos en ambientes laborales seguros y saludables.

10. RECOMENDACIONES:

Para optimizar el aprendizaje, es recomendable que los estudiantes participen en discusiones activas durante las conferencias y utilicen estos conocimientos en ejercicios prácticos para una mejor asimilación de los conceptos abordados.