

## PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES Y SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES

### OBJETIVOS

- Conocer los riesgos psicosociales y su influencia en la salud mental de los trabajadores
- Identificar los factores de riesgo psicosocial presentes en el entorno laboral
- Establecer las diferentes medidas de actuación para el control del riesgo psicosocial y fomentar la salud mental positiva en el trabajo

### DURACION

- 60 min.

### CONTENIDOS

- Conceptos básicos:
  - Qué se entiende por salud mental
    - La salud mental en los ambientes de trabajo
    - El trabajo y su influencia en la salud mental
- Los riesgos psicosociales y su influencia en la salud mental
  - Las condiciones de trabajo
  - Los riesgos psicosociales emergentes
- Medidas de prevención primarias para actuar sobre la organización del trabajo.
  - Planificación y distribución de la carga de trabajo
  - Adecuación ergonómica del puesto o área de trabajo
  - Comunicación, apoyo social, motivación de los trabajadores
  - Gestión de la violencia y prevención situaciones de acoso
    - Elaboración de códigos éticos o de conducta
    - Implementación protocolos de gestión de conflictos y acoso
  - Sobrecarga y burnout
  - Líneas de actuación preventiva

- Líneas de intervención: estrategias individuales
- Medidas de prevención secundarias sobre los trabajadores
  - Formación en liderazgo, inteligencia emocional, comunicación eficaz y gestión de conflicto