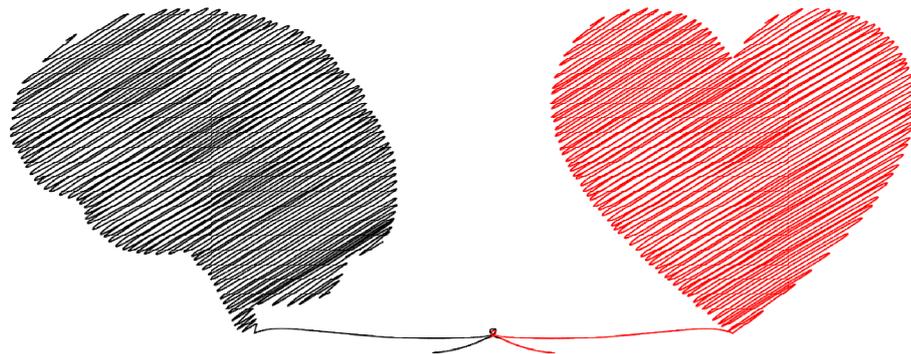


ITINERARIO FORMATIVO “SALUD MENTAL Y TRABAJO” FSC-CCOO DE MADRID 2022-2023



PLAN PARA LA PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL ENTORNO LABORAL

FSC-CCOO de Madrid
Secretaría de Salud Laboral
Secretaría de Formación

Noviembre 2022

1 / 9

ITINERARIO FORMATIVO “SALUD MENTAL Y TRABAJO”

Acción formativa Ref. IF.PSM-FSCM.01

IDENTIFICACIÓN Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES PARA PREVENIR EL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS

FECHAS DE IMPARTICIÓN:

Primera parte: 28 de noviembre y 2 de diciembre de 2022. **Horario:** 09:00-14:00 h.

Segunda parte: 27 de enero y 3 de febrero de 2023. **Horario:** 09:00-14:00 h.

Acción formativa Ref. IF.PSM-FSCM.02

INTELIGENCIA EMOCIONAL

FECHAS DE IMPARTICIÓN: 19, 20 y 21 de diciembre de 2022. **Horario:** 10:00-12:00 h.

Acción formativa Ref. IF.PSM-FSCM.03

ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA DETECCIÓN DE CONFLICTOS LABORALES RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL Y LA ATENCIÓN A LAS PERSONAS AFECTADAS

FECHA PREVISTA DE IMPARTICIÓN: Pendiente de confirmar. Previsiblemente finales de marzo 2023.

Horario: 09:00-14:00 h.

Acción formativa Ref. IF.PSM-FSCM.04

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE UN CONFLICTO LABORAL RELACIONADO CON LA SALUD MENTAL

FECHA PREVISTA DE IMPARTICIÓN: Pendiente de confirmar. Previsiblemente finales de mayo 2023.

Horario: 09:00-14:00 h.

El Itinerario Formativo “Salud Mental y Trabajo” forma parte de las acciones incluidas en el Plan para la Protección de la Salud Mental en el Entorno Laboral de la FSC-CCOO de Madrid.

PLAN PARA LA PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL ENTORNO LABORAL



ITINERARIO FORMATIVO “SALUD MENTAL Y TRABAJO”

FSC-CCOO DE MADRID

2022-2023

Acción formativa Ref. IF.PSM-FSCM.01

IDENTIFICACIÓN Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES PARA PREVENIR EL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS

Duración: 20 horas

Modalidad: Presencial

FECHAS DE IMPARTICIÓN:

Primera parte: 28 de noviembre y 2 de diciembre de 2022. **Horario:** 09:00-14:00 h.

Segunda parte: 27 de enero y 3 de febrero de 2023. **Horario:** 09:00-14:00 h.

Lugar de celebración: Sala 13 Rosas. C/Lope de Vega, 38; 2ª planta. 28014. Madrid

Formadora: EVA LÓPEZ-SANZ JIMÉNEZ

- Responsable del Servicio de Prevención, Clima y Bienestar de la Asociación Centro Trama
- Máster en Organizaciones Saludables e Innovación en Gestión de Personas
- Máster en Seguridad y Salud. Relaciones Laborales

Objetivos:

- Conocer cuáles son los principales riesgos psicosociales con un impacto directo en la salud mental de las personas trabajadoras
- Saber cómo elegir y evaluar los riesgos psicosociales
- Analizar cuáles son las principales acciones en materia de prevención. Primaria, secundaria y terciaria
- Conocer los principales planes específicos de prevención relacionados con la salud mental de las personas trabajadoras

Contenido.

PRIMERA PARTE (28 de noviembre y 2 de diciembre de 2022):

1. Los riesgos psicosociales y la salud mental de las personas trabajadoras.

- a. Los factores de riesgo psicosocial: definiciones, concepto y clasificación
- b. Efectos sobre la salud
- c. Principales riesgos psicosociales que afectan la salud mental

- d. La importancia del cuidado de la salud mental de las personas trabajadoras
- e. La persona trabajadora como factor de riesgo psicosocial

2. Evaluación del riesgo psicosocial.

- a. ¿Por qué es importante evaluar el riesgo psicosocial?
- b. La evaluación de los riesgos psicosociales

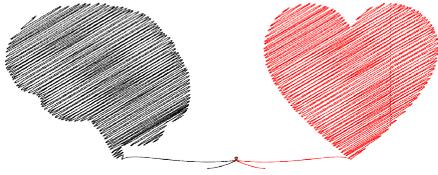
SEGUNDA PARTE (27 de enero y 3 de febrero de 2023):

3. Acciones generales en materia de prevención.

- a. Prevención primaria
 - i. Actuación sobre los factores de riesgo psicosocial extrínsecos a los propios trabajadores y trabajadoras
 - ii. Actuación sobre los factores de riesgo psicosocial intrínsecos a los propios trabajadores y trabajadoras, detectando precozmente a las personas Trabajadoras Especialmente Sensibles (TES) para el riesgo psicosocial y situaciones de estrés
- b. Prevención secundaria
 - i. Detección precoz de problemas
 - ii. Otras líneas de prevención
- c. Prevención terciaria.
 - i. Integración laboral y recuperación personal y laboral
 - ii. Programas específicos de reincorporación y seguimiento laboral

4. Planes de prevención específicos.

- a. Plan de prevención de drogodependencias
- b. Plan de prevención de situaciones conflictivas
- c. Plan de prevención del acoso sexual, acoso por razón de sexo y acoso laboral
- d. Plan de prevención del *burnout*



Acción formativa Ref. IF.PSM-FSCM.02

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Duración: 6 horas

Modalidad: On-line (utilizando el entorno de ClickMeeting)

FECHAS DE IMPARTICIÓN: 19, 20 y 21 de diciembre de 2022. **Horario:** 10:00-12:00 h.

Formadora: CRISTINA MORENO BAYO

- Licenciada en Derecho, Administración y Dirección de Empresas por la Universidad Pontificia de Comillas de Madrid
- Experta en Eneagrama (Autoconocimiento y Psicología de la Personalidad). Inmersión al Eneagrama. Inteligencia Comunicativa y su aplicación al Coaching

Objetivos:

- Comprender qué es la inteligencia emocional
- Identificar y gestionar sus emociones y las de su entorno
- Ahorrar energía y tiempo por emociones no gestionadas de la mejor manera
- Expresar sus emociones oportunamente
- Desarrollar sus competencias de Inteligencia Emocional.

Contenidos:

1. Introducción a la Inteligencia Emocional

2. Las emociones

- 2.1. Tipos y Función
- 2.2. Autoconocimiento
- 2.3. Dinámica Semáforo

3. Regulación emocional

- 3.1. Pitufos
- 3.2. Ventana de Johari

4. Empatía

- 4.1. Tipos
- 4.2. Simpatía y Empatía

5. Habilidades Sociales

6. Conclusiones y Aprendizaje

7. Cierre



Acción formativa Ref. IF.PSM-FSCM.03

ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA DETECCIÓN DE CONFLICTOS LABORALES RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL Y LA ATENCIÓN A LAS PERSONAS AFECTADAS

Duración: 15 horas

Modalidad: Presencial

FECHA PREVISTA DE IMPARTICIÓN: Pendiente de confirmar.

Previsiblemente a finales de marzo de 2023.

Horario: 09:00-14:00 h.

Formadora: RITA GONZÁLEZ FERNÁNDEZ

- Directora del área psicosocial del Instituto de Seguridad y Bienestar Laboral (ISBL)
- Licenciada en psicología
- Máster en Prevención de Riesgos Laborales

Objetivos:

- Conocer que es un conflicto laboral y saber diferenciarlo del acoso laboral
- Saber cómo identificar y detectar los principales conflictos laborales para poder intervenir
- Adquirir habilidades para poder identificar, acompañar, intervenir y prevenir conflictos laborales que puedan impactar negativamente en la salud de las personas trabajadoras
- Saber cómo dar los primeros auxilios psicológicos en situaciones de crisis en las personas trabajadoras

Contenido:

1. Entender e identificar el conflicto laboral.

- a. ¿Qué es un conflicto laboral?
- b. Diferenciar el acoso laboral del conflicto laboral
- c. Tipos de conflictos laborales
- c. Los elementos del conflicto
- d. Causas derivadas de las diferentes personalidades, actitudes y reacciones personales
- e. Causas que derivan de los condicionantes propios de la organización
- f. El impacto de los conflictos laborales en la salud mental de las personas trabajadoras

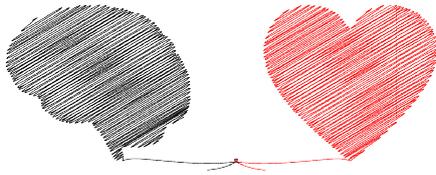
2. Habilidades para identificar y prevenir conflictos laborales.

- a. Observación comportamental y escucha activa
- b. Saber hacer preguntas poderosas
- c. Empatía y asertividad
- d. Gestión de las emociones
- e. Comunicación interpersonal

3. Resolver conflictos laborales a través de la negociación y la mediación.

4. Primeros auxilios psicológicos.

- a. Operaciones prácticas de los primeros auxilios psicológicos
- b. Intervención en crisis



Acción formativa Ref. IF.PSM-FSCM.04

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE UN CONFLICTO LABORAL RELACIONADO CON LA SALUD MENTAL

Duración: 4 horas

Modalidad: Presencial

FECHA PREVISTA DE IMPARTICIÓN: Pendiente de confirmar.

Previsiblemente a finales de mayo de 2023.

Horario: 09:00-14:00 h.

Formadora: RITA GONZÁLEZ FERNÁNDEZ

- Directora del área psicosocial del Instituto de Seguridad y Bienestar Laboral (ISBL)
- Licenciada en psicología
- Máster en Prevención de Riesgos Laborales

Objetivos:

- Entender que es un trastorno mental
- Saber identificar y cómo actuar ante una persona trabajadora con comportamiento alterado
- Conocer los factores de riesgos laborales que pueden afectar y empeorar la salud mental de las personas trabajadoras
- Saber cuáles son los trastornos mentales que con más frecuencia se dan en el ámbito laboral
- Estar al corriente de las principales acciones que se pueden llevar a cabo para prevenir los problemas de salud mental
- Saber cómo diseñar un protocolo de actuación ante conflictos laborales relacionados con la salud mental

Contenidos:

1. La enfermedad mental en la empresa:

- Trastorno mental: definición
- Trabajadores y trabajadoras con comportamiento alterado: definición y características
- Los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud mental de las personas trabajadoras
- Factores de riesgo para la salud mental en los lugares de trabajo
- Trastornos mentales más frecuentes que se dan en el ámbito laboral:
 - Trastornos afectivos (principalmente depresión y ansiedad, incluyendo el trastorno por estrés postraumático)
 - Abuso y dependencia del alcohol y otras drogas
- Prevención de los problemas de salud mental en el trabajo y promoción de la salud

2. Propuesta de protocolo de actuación:

- Diseño del protocolo de actuación
- Intervención en una situación provocada por el comportamiento alterado de las personas trabajadoras
- Seguimiento y/o reincorporación al trabajo después de un incidente por comportamiento alterado y/o por una baja de larga duración por enfermedad mental
- Actuación específica del servicio médico de empresa (en el caso de existir)



Secretaría de Salud Laboral
Secretaría de Formación
FSC-CCOO de Madrid