

# CALIDAD DE VIDA LABORAL

Curso 2016/2017

(Código: 22202544)

## 1. PRESENTACIÓN

La asignatura "Calidad de Vida Laboral" es una asignatura optativa del programa de investigación de la Facultad de Psicología. Su objetivo es proporcionar a los alumnos conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan investigar en el ámbito de la promoción de la salud y la calidad de vida laboral. Esto supone, en primer lugar la posibilidad identificar los factores de riesgo de carácter psicosocial más importantes, en segundo, conocer los trastornos más comunes y, por último, proponer programas de investigación que lleven, a conseguir lugares de trabajo más saludables y seguros.

## 2. CONTEXTUALIZACIÓN

Según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (2014) el estrés laboral es el segundo problema de salud relacionado con el trabajo más frecuente en Europa, después de los trastornos musculoesqueléticos. En nuestro país los datos son similares: el 49% de los empleados responde que en su trabajo el estrés laboral es frecuente y el 71% que su organización no lo gestiona de forma adecuada. Teniendo en cuenta esta realidad, la asignatura que aquí se propone pretende profundizar en el análisis de las variables psicosociales que pueden resultar relevantes para la mejora de la Calidad de Vida Laboral de los empleados.

Concretamente, se trata de una asignatura optativa del programa de investigación de la Facultad de Psicología. Su objetivo es proporcionar a los alumnos los conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan investigar en el ámbito de la promoción de la salud y la calidad de vida laboral. Esto supone la posibilidad identificar los factores de riesgo de carácter psicosocial y los trastornos más comunes, y proponer programas de intervención que lleven a conseguir lugares de trabajo más saludables y seguros.

Esta asignatura está relacionada con el resto de asignaturas de la especialidad de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones fundamentalmente con "Perspectivas actuales en Psicología de las Organizaciones". También se vincula con asignaturas de otras especialidades o áreas de la Psicología, como el área de la Personalidad (p. ej. Evaluación y Tratamientos Psicológicos) o de la Psicobiología, en las que también se aborda el tema de la salud pero desde perspectivas diferentes. La particularidad de la asignatura que aquí se presenta es que, por una parte se centra fundamentalmente en los riesgos psicosociales, y por otra, que aborda la salud laboral desde un nivel grupal/organizacional (*macro*) y no tanto individual (*micro*), como se hace desde otras especialidades.

## 3. REQUISITOS PREVIOS RECOMENDABLES

- Haber cursado las asignaturas de la especialidad de "Psicología del Trabajo y de las Organizaciones".
- Poder leer textos científicos en inglés.
- Tener conocimientos a nivel de usuario de programas de procesamiento (Word, Excell, Power Point, etc.) y de análisis de datos (SPSS).

## 4. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Saber buscar y utilizar fuentes y materiales documentales relevantes.

- Adquirir las competencias básicas de la investigación psicosocial.
- Capacidad de analizar, desde la perspectiva de la investigación, los principales riesgos de carácter psicosocial a los que pueden estar sometidos los empleados y su incidencia sobre su salud y calidad de vida.
- Mantener un compromiso ético y profesional en la investigación.

## 5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

### *BLOQUE 1. ESTRÉS LABORAL.*

*Riesgos físicos y riesgos psicológicos.*

*Modelos explicativos del estrés laboral.*

*Variables moduladoras.*

*Consecuencias del estrés: físicas, comportamentales y psicológicas.*

*Programas de intervención.*

*Dificultades en el estudio del estrés y propuestas de mejora.*

### *BLOQUE 2. TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS DERIVADOS DEL TRABAJO: BURNOUT.*

*Delimitación conceptual y principales dimensiones.*

*Modelos explicativos del burnout.*

*Instrumentos de evaluación.*

*Programas de intervención.*

*Nuevos conceptos relacionados: el engagement.*

### *BLOQUE 3. TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS DERIVADOS DEL TRABAJO: MOBBING.*

*Delimitación conceptual.*

*Variables organizacionales y personales implicadas en la aparición del mobbing. Instrumentos de evaluación.*

*Programas de intervención.*

### *BLOQUE 4. FACTORES PSICOSOCIALES IMPLICADOS EN LOS ACCIDENTES LABORALES.*

*Conceptos clave.*

*Dificultades en el estudio de la accidentalidad laboral.*

*Variables personales y organizacionales en el estudio de los accidentes.*

*Cultura de la seguridad.*

*Programas de intervención.*

## 6. EQUIPO DOCENTE

- [AMPARO OSCA SEGOVIA](#)

## 7. METODOLOGÍA

La metodología de trabajo se ha articulado en torno a cuatro tipos de tareas o actividades:

- Lectura y estudio de los textos y artículos básicos y complementarios.
- Participación activa en los seminarios presenciales y en línea.
- Realización de las prácticas específicas de cada módulo centradas generalmente en cuestiones metodológicas (formulación de hipótesis, análisis estadísticos, etc.).
- Elaboración del trabajo final. El trabajo consiste en el planteamiento de un proyecto de investigación que incluirá los siguientes apartados: introducción teórica, objetivos e hipótesis, procedimiento, instrumentos de evaluación, análisis de datos, resultados y conclusiones.

## 8. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Comentarios y anexos:

Al comienzo del curso se facilitará a los alumnos tanto la bibliografía básica como la complementaria (actualizada anualmente).

## 9. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Comentarios y anexos:

Al comienzo del curso se facilitará a los alumnos tanto la bibliografía básica como la complementaria (actualizada anualmente).

## 10. RECURSOS DE APOYO AL ESTUDIO

Los estudiantes tienen a su disposición una amplia información sobre recursos (programas de radio, televisión, etc.) que puede encontrar en el siguiente enlace:

[http://portal.uned.es/portal/page?\\_pageid=93,22176609&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://portal.uned.es/portal/page?_pageid=93,22176609&_dad=portal&_schema=PORTAL)

Programas de TV

"Estrés laboral"

<https://canal.uned.es/mmobj/index/id/12045>

"Estrés posible epidemia del futuro"

<https://canal.uned.es/mmobj/index/id/12583>

Programas de Radio

"Cómo reducir los accidentes laborales: utopía o realidad"

<http://dls.uned.es/downloads/2227/88982.m4a>

"Procesos psicosociales y salud"

<http://www.canaluned.com/resources/mp3/2/3/1258717514132.mp3>

"Novedades en el mundo del coaching"

<https://canal.uned.es/mmobj/index/id/21526>

## 11. TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

Los estudiantes serán tutorizados a distancia, utilizando los recursos que brindan las tecnologías de la información.

Para cualquier duda o consulta puntual los alumnos podrán ser atendidos directamente por la profesora, personal, telefónicamente o por correo electrónico, durante el horario que figura a continuación:

Lunes: de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00 horas.

Jueves: de 10:00 a 14:00 horas.

Teléfono: 91 398 62 99.

Despacho: 1.45.

## **12.EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES**

La nota de la asignatura se dividirá en dos partes. El 60% corresponderá al seguimiento y realización de las diferentes actividades programadas, comunes a todos los alumnos. El 40% restante corresponderá a la realización del trabajo final sobre uno de los temas que componen el programa.

## **13.COLABORADORES DOCENTES**

Véase equipo docente.