



## Guía Docente

Datos Identificativos					2024/25
Asignatura (*)	Xestión dos riscos psicosociais	Código	760482015		
Titulación	Mestrado Universitario en Prevención de Riscos Laborais e Riscos Comúns				
Descritores					
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos	
Mestrado Oficial	2º cuatrimestre	Primeiro	Optativa	3	
Idioma	Castelán				
Modalidade docente	Presencial				
Prerrequisitos					
Departamento	Psicoloxía				
Coordinación	Rolon Varela, Jose María	Correo electrónico	j.rolon@udc.es		
Profesorado	Rolon Varela, Jose Maria	Correo electrónico	j.rolon@udc.es		
Web					
Descrición xeral	<p>A asignatura "Xestión dos Riscos Psicosociais", pertencente ao "Máster en Prevención de Riscos Laborais e Riscos Comúns", está orientada a proporcionar unha comprensión profunda e práctica dos factores psicosociais que afectan o benestar e a saúde dos traballadores. Abórdanse os principais riscos psicosociais presentes na contorna laboral e estúdanse as estratexias de prevención e xestión máis eficaces para mitígalos.</p> <p>? Iniciaremos cunha introdución aos conceptos crave que guían a xestión dos riscos psicosociais no traballo. Analizaremos as mellores prácticas e metodoloxías para avaliar e xestionar estes riscos.</p> <p>? Estudaremos as causas, consecuencias e mecanismos do estrés laboral, así como as técnicas de intervención e prevención para reducir o seu impacto na saúde e o rendemento dos traballadores.</p> <p>? Abordaremos o fenómeno do mobbing ou acoso psicolóxico no traballo. Discutiremos as súas características e efectos, así como as estratexias para a prevención, detección e xestión do acoso psicolóxico na contorna laboral.</p> <p>? Exploraremos a síndrome de burnout ou síndrome de desgaste profesional, os seus síntomas e factores predisponentes. Avaliaremos os enfoques preventivos e as intervencións organizacionais e persoais para combater o desgaste profesional.</p> <p>? Analizaremos as diferentes formas de violencia na contorna laboral. Estudaranse as políticas e procedementos para previr e manexar situacións de violencia no traballo.</p> <p>A través dun enfoque teórico-práctico e unha metodoloxía participativa, os/as estudantes desenvolverán habilidades críticas para identificar, avaliar e xestionar os riscos psicosociais no traballo. Esta materia é esencial para aqueles que buscan desempeñar roles de prevención de riscos laborais, recursos humanos e xestión da saúde ocupacional, proporcionando as ferramentas necesarias para promover unha contorna laboral segura e saudable.</p>				

## Competencias / Resultados do título

Código	Competencias / Resultados do título
A1	Planear a acción preventiva a desenvolver, nas situacións nas que o control ou redución dos riscos supón a realización de diferentes actividades, que implican a intervención de distintos especialistas.
A4	Avaliar os riscos relacionados coa carga física e psíquica no traballo e propoñer as medidas adecuadas de prevención.
B1	Posuír e comprender coñecementos que acheguen unha base ou oportunidade de ser orixinais no desenvolvemento e/ou aplicación de ideas, a miúdo nun contexto de investigación.
B2	Que os estudantes saiban aplicar os coñecementos adquiridos e a súa capacidade de resolución de problemas en contornas novas ou pouco coñecidas dentro de contextos máis amplos (ou multidisciplinares) relacionados coa súa área de estudo.
B3	Que os estudantes sexan capaces de integrar coñecementos e enfrontarse á complexidade de formular xuízos a partir dunha información que, sendo incompleta ou limitada, inclúa reflexións sobre as responsabilidades sociais e éticas vinculadas á aplicación dos seus coñecementos e xuízos.
B4	Que os estudantes saiban comunicar as súas conclusións (e os coñecementos e razóns últimas que as sustentan) a públicos especializados e non especializados dun modo claro e sen ambigüidades.



B5	Que os estudantes posúan as habilidades de aprendizaxe que lles permitan continuar estudando dun modo que haberá de ser en gran medida autodirigido ou autónomo.
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.
C3	Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida.
C4	Desenvolverse para o exercicio dunha cidadanía aberta, culta, crítica, comprometida, democrática e solidaria, capaz de analizar a realidade, diagnosticar problemas, formular e implantar solucións baseadas no coñecemento e orientadas ao ben común.
C5	Entender a importancia da cultura emprendedora e coñecer os medios ao alcance das persoas emprendedoras.
C6	Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.
C7	Asumir como profesional e cidadán a importancia da aprendizaxe ao longo da vida.
C8	Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade.

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe		Competencias / Resultados do título	
Planear a acción preventiva a desenvolver, nas situacións nas que o control ou redución dos riscos supón a realización de diferentes actividades, que implican a intervención de distintos especialistas.	AP1		
Avaliar os riscos relacionados coa carga física e psíquica no traballo e propoñer as medidas adecuadas de prevención.	AP4		
B1 Posuír e comprender coñecementos que acheguen unha base ou oportunidade de ser orixinais no desenvolvemento e/ou aplicación de ideas, a miúdo nun contexto de investigación.		BP1	
B2 - Que os estudantes saiban aplicar os coñecementos adquiridos e a súa capacidade de resolución de problemas en contornas novas ou pouco coñecidos dentro de contextos máis amplos (ou multidisciplinares) relacionados coa súa área de estudo.		BP2	
B3 - Que os estudantes sexan capaces de integrar coñecementos e enfrontarse á complexidade de formular xuízos a partir dunha información que, sendo incompleta ou limitada, inclúa reflexións sobre as responsabilidades sociais e éticas vinculadas á aplicación dos seus coñecementos e xuízos.		BP3	
B4 - Que os estudantes saiban comunicar as súas conclusións (e os coñecementos e razóns últimas que as sustentan) a públicos especializados e non especializados dun modo claro e sen ambigüidades.		BP4	
B5 - Que os estudantes posúan as habilidades de aprendizaxe que lles permitan continuar estudando dun modo que haberá de ser en gran medida autodirigido ou autónomo.		BP5	
CT.1 - Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.			CM1
CT.3 - Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.			CM3
CT.4 - Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.			CM4
CT.5 - Entender la importancia de la cultura emprendedora y conocer los medios al alcance de las personas emprendedoras.			CM5
CT.6 - Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.			CM6
CT.7 - Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.			CM7
Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad.			CM8

Contidos	
Temas	Subtemas



1. DIRECTRICES BÁSICAS PARA A XESTIÓN DOS RISCOS PSICOSOCIAIS.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué son os factores de risco psicosocial?</li> <li>2. ¿Qué consecuencias ten a exposición a factores de risco psicosocial?</li> <li>3. Proceso de xestión psicosocial.</li> <li>4. Factores de éxito na xestión dos riscos psicosociais.</li> </ol>
2. O ESTRÉS LABORAL.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concepto de estrés.</li> <li>2. Concepto de estrés laboral.</li> <li>3. Modelos de estrés laboral.</li> <li>4. Avaliación do estrés laboral.</li> <li>5. Estrés laboral e características individuais.</li> <li>6. Causas do estrés laboral.</li> <li>7. Consecuencias do estrés laboral.</li> <li>8. Prevención e intervención en estrés laboral.</li> <li>9. O tecnoestrés.</li> </ol>
3. O MOBBING OU ACOSO PSICOLÓXICO NO TRABALLO.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concepto de mobbing ou acoso psicolóxico no traballo.</li> <li>2. Estratexias de acoso: as condutas para someter ás vítimas.</li> <li>3. Variables antecedentes.</li> <li>4. Tipos de mobbing.</li> <li>5. Fases do mobbing.</li> <li>6. Avaliación do mobbing.</li> <li>7. Consecuencias do mobbing.</li> <li>8. Prevención e intervención do mobbing.</li> </ol>
4. O BURNOUT OU SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concepto de burnout ou síndrome de desgaste profesional.</li> <li>2. Fases do proceso de burnout.</li> <li>3. Variables desencadeantes ou antecedentes do burnout.</li> <li>4. Avaliación e diagnóstico do burnout.</li> <li>5. Medición do burnout.</li> <li>6. Consecuencias do burnout.</li> <li>7. Prevención do burnout.</li> <li>8. Estratexias de intervención ante o burnout.</li> </ol>
5. A VIOLENCIA NO TRABALLO.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A violencia física no traballo.</li> <li>2. A violencia sexual no traballo.</li> </ol>

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Aprendizaxe colaborativa	A1 B1 B5 C4 C7	3	6	9
Eventos científicos e/ou divulgativos	A4 B1 B2 C3 C6 C8	1.5	3	4.5
Estudo de casos	A1 A4 B2 B5	3	1.5	4.5
Discusión dirixida	A1 B2	1.5	3	4.5
Presentación oral	B1 B3 B4 C1	6	1.5	7.5
Sesión maxistral	A4	9	0	9
Traballos tutelados	A1 C3	3	9	12
Proba mixta	B1 B4 C6	1	10	11
Presentación oral	C1	2	3	5
Análise de fontes documentais	A1 C5 C8	1.5	4.5	6
Atención personalizada		2	0	2

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

Metodoloxías
--------------



Metodoloxías	Descrición
Aprendizaxe colaborativa	Conxunto de procedementos de ensino-aprendizaxe guiados de forma presencial e/ou apoiados con tecnoloxías da información e as comunicacións, que se basean na organización da clase en pequenos grupos nos que o alumnado traballa conxuntamente na resolución de tarefas asignadas polo profesorado para optimizar a súa propia aprendizaxe e a dos outros membros do grupo.
Eventos científicos e/ou divulgativos	Actividades realizadas polo alumnado que implican a asistencia e/ou participación en eventos científicos e/ou divulgativos (congresos, xornadas, simposios, cursos, seminarios, conferencias, exposicións, etc.) co obxectivo de profundar no coñecemento de temas de estudo relacionados coa materia. Estas actividades proporcionan ao alumnado coñecementos e experiencias actuais que incorporan as últimas novidades referentes a un determinado ámbito de estudo.
Estudo de casos	Metodoloxía onde o suxeito se enfrenta ante a descrición dunha situación específica que suscita un problema que ten que ser comprendido, valorado e resolto por un grupo de persoas, a través dun proceso de discusión. O alumno sitúase ante un problema concreto (caso), que lle describe unha situación real da vida profesional, e debe ser capaz de analizar unha serie de feitos, referentes a un campo particular do coñecemento ou da acción, para chegar a unha decisión razoada a través dun proceso de discusión en pequenos grupos de traballo.
Discusión dirixida	Técnica de dinámica de grupos na que os membros dun grupo discuten de forma libre, informal e espontánea sobre un tema, aínda que poden estar coordinados por un moderador.
Presentación oral	Intervención inherente aos procesos de ensino-aprendizaxe baseada na exposición verbal a través da que o alumnado e profesorado interactúan dun modo ordenado, propoñendo cuestións, facendo aclaracións e expoñendo temas, traballos, conceptos, feitos ou principios de forma dinámica.
Sesión maxistral	Exposición oral complementada co uso de medios audiovisuais e a introdución de algunhas preguntas dirixidas aos estudantes, coa finalidade de transmitir coñecementos e facilitar a aprendizaxe.
Traballos tutelados	Metodoloxía deseñada para promover a aprendizaxe autónoma dos estudantes, baixo a tutela do profesor. Está referida prioritariamente ao aprendizaxe do "cómo facer as cousas". Constitúe unha opción baseada na asunción polos estudantes da responsabilidade pola súa propia aprendizaxe. Este sistema de ensino baséase en dous elementos básicos: a aprendizaxe independente dos estudantes e o seguimento desa aprendizaxe polo profesor.
Proba mixta	Proba que integra preguntas tipo de probas de ensaio e preguntas tipo de probas obxectivas. En canto a preguntas de ensaio, recolle preguntas abertas de desenvolvemento. Ademais, en canto a preguntas obxectivas, pode combinar preguntas de resposta múltiple, de ordenación, de resposta breve, de discriminación, de completar e/ou de asociación.
Presentación oral	Intervención inherente aos procesos de ensino-aprendizaxe baseada na exposición verbal a través da que o alumnado e profesorado interactúan dun modo ordenado, propoñendo cuestións, facendo aclaracións e expoñendo temas, traballos, conceptos, feitos ou principios de forma dinámica.
Análise de fontes documentais	Técnica metodolóxica que supón a utilización de documentos audiovisuais e/ou bibliográficos (fragmentos de reportaxes documentais ou películas, noticias de actualidade, paneis gráficos, fotografías, biografías, artigos, textos lexislativos, etc.) relevantes para a temática da materia con actividades especificamente deseñadas para a análise dos mesmos. Pódese empregar como introdución xeral a un tema, como instrumento de aplicación do estudo de casos, para a explicación de procesos que non se poden observar directamente, para a presentación de situacións complexas ou como síntese de contidos de carácter teórico ou práctico.

## Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
--------------	------------



<p>Análise de fontes documentais</p> <p>Aprendizaxe colaborativa</p> <p>Eventos científicos e/ou divulgativos</p> <p>Estudo de casos</p> <p>Discusión dirixida</p> <p>Presentación oral</p> <p>Traballos tutelados</p>	<p>Os/as alumnos/as contarán coa asistencia individualizada do profesor para levar a cabo as actividades descritas nas metodoloxías que o precisen. Esta asistencia incluírá a orientación sobre cuestións teóricas e técnicas, e fontes de información pertinentes.</p> <p>A atención personalizada prestarase na aula nas horas de clase e no despacho do profesor no horario de tutorías.</p>
--	--

Avaliación			
Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Proba mixta	B1 B4 C6	<p>A proba mixta constará de tres partes:</p> <p>1ª) Ensaio. Búscase responder por escrito a unha pregunta de certa amplitude valorando que se proporcione a resposta esperada, combinada coa capacidade de razoamento (argumentar, relacionar, etc.), creatividade e espírito crítico. Permite medir as habilidades que non poden avaliarse con probas obxectivas como a capacidade de crítica, de síntese, de comparación, de redacción e de orixinalidade do estudantado; polo que implica un estudo amplo e profundo dos contidos, sen perder de vista o conxunto das ideas e as súas relacións.</p> <p>2ª) Resposta breve. Preséntanse catro enunciados en forma de preguntas para responder de xeito breve e sintético.</p> <p>3ª) Resposta múltiple. Formúlanse dez cuestións en forma de preguntas directas e catro opcións de resposta por cada cuestión, das que só unha delas é correcta.</p> <p>Cada unha das tres partes se calificará cunha puntuación máxima de 10. A cualificación final da proba mixta será a suma das puntuacións de cada unha das tres partes, dividida por 3.</p>	60
Sesión maxistral	A4	<p>Exposición oral complementada co uso de medios audiovisuais e a introdución de algunhas preguntas dirixidas aos estudantes, coa finalidade de transmitir coñecementos e facilitar a aprendizaxe.</p> <p>A asistencia a clase computarase porcentualmente.</p>	20
Traballos tutelados	A1 C3	<p>Metodoloxía deseñada para promover a aprendizaxe autónoma dos estudantes, baixo a tutela do profesor e en escenarios variados. Está referida prioritariamente á aprendizaxe do "cómo facer as cousas". Constitúe unha opción baseada na asunción polos estudantes da responsabilidade pola súa propia aprendizaxe. Este sistema de ensino baséase en dous elementos básicos: a aprendizaxe independente do estudantado e o seguimento desa aprendizaxe polo profesor.</p> <p>Os/as alumnos/as realizarán individualmente ou en grupo diversos traballos propostos polo profesor ao longo do curso. Estes traballos tutelados serán entregados ao profesor nas datas indicadas por este e, posteriormente, levarase a cabo unha posta en común na aula.</p>	20

### Observacións avaliación



Será necesario obter unha puntuación mínima de 4,0 (sobre 10) na proba mixta para superar a materia. No caso de que a puntuación da proba mixta sexa inferior a 4,0 sobre 10, a puntuación final máxima na asignatura será de 4,0.

A cualificación de "Non presentado" outorgarase aos/as alumnos/as que non se presenten á proba mixta.

As cualificacións das diferentes metodoloxías de avaliación da primeira oportunidade da convocatoria (a excepción da proba mixta) se manterán para a segunda oportunidade, na que se deberán cumprir os mesmos requisitos que se establecen para a primeira oportunidade.

O único criterio (100% da nota) para o alumnado con recoñecemento de dedicación a tempo parcial e dispensa académica de exención de asistencia, será a proba mixta.

A realización fraudulenta da proba ou actividades de avaliación considérase falta grave (Regulamento disciplinar do estudantado da UDC, art. 10, apdo. 3 f). Implicará a cualificación de suspenso na convocatoria en que se cometa a falta: o/a estudante será cualificado/a con "suspenso" (nota numérica 0) na convocatoria correspondente do curso académico, tanto se a comisión da falta se produce na primeira oportunidade como na segunda. Para isto, procederase a modificar a súa cualificación na acta da primeira oportunidade, se fose necesario (Regulamento disciplinar do estudantado da UDC, art. 11, apdo. 4 b).

## Fontes de información



## Bibliografía básica

- Ázcuenaga Lizarraga, L. M<sup>a</sup> (2020). Manual práctico para la prevención de riesgos emergentes. Madrid: Fundación Confemetal
- Fernández Avilés, J.A. (2021). Prevención de riesgos psicosociales de las personas trabajadoras inmigrantes. Bomarzo
- García-Izquierdo, A.L. (Ed.) (2017). Ergonomía y psicopsicología aplicada a la prevención de riesgos laborales. Oviedo: Ediciones de la Universidad de Oviedo
- González Cobaleda, E. (2022). Evaluación de los riesgos psicosociales en el mundo laboral actual, digital, ecológico e inclusivo. Desafíos jurídicos y de operatividad práctica. Comares
- INSL (Instituto Navarro de Salud Laboral) (2005). Procedimiento general de evaluación de riesgos psicosociales. Pamplona: INSL
- INSL (Instituto Navarro de Salud Laboral) (2009). Principios comunes de la intervención psicosocial en P.R.L.. Pamplona: INSL
- INSST (2015). Algunas orientaciones para evaluar los factores de riesgo psicosocial. Madrid: INSST
- INSST (2015). Buenas prácticas en gestión del estrés y de los riesgos psicosociales en el trabajo. Madrid: INSST
- INSST (2018). El efecto sobre la salud de los riesgos psicosociales en el trabajo. Una visión general. Madrid: INSST
- INSST (2020). Método para la evaluación y gestión de factores psicosociales en pequeñas empresas. Madrid: INSST
- INSST (2022). Directrices básicas para la gestión de los riesgos psicosociales. Madrid: INSST
- ITSS (Inspección de Trabajo y Seguridad Social) (2012). Guía de actuaciones de la inspección de trabajo y seguridad social sobre riesgos psicosociales. Madrid: Ministerio de Empleo y Seguridad Social
- Kalimo, R., El-Batawi, M.A. y Cooper, C.L. (Comp.) (1988). Los factores psicosociales en el trabajo. Ginebra: OMS
- Llana Álvarez, F.J. (2009). Ergonomía y Psicopsicología aplicada. Valladolid: Lex Nova
- Llana Álvarez, F.J. (2016). Psicología aplicada a la prevención de riesgos laborales. Casos prácticos. Pamplona: Lex Nova
- Mansilla Izquierdo, F. (2012). Manual de riesgos psicosociales en el trabajo: teoría y práctica. Madrid: Editorial Académica Española
- Morán Astorga, M<sup>a</sup> C. (2019). Estrés, burnout y mobbing. Madrid: EOLAS
- Moreno Jimenez, B. y Báez León, C. (2010). Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. Madrid: INSST
- Moreno Jiménez, B. y Garrosa Hernández, E. (2013). Salud laboral. Riesgos laborales psicosociales y bienestar laboral. Madrid: Pirámide
- Moriano León, J.A. (2020). Psicopsicología aplicada a la prevención de riesgos laborales. Sanz y Torres
- Neffa, J.C. (2015). Los riesgos psicosociales en el trabajo. Contribución a su estudio. CEIL CONICET
- Nogareda, C. (2006). Perspectivas de intervención en riesgos psicosociales. Evaluación de riesgos. Barcelona: Foment del treball
- Nogareda, C. (2007). Perspectivas de intervención en riesgos psicosociales. Medidas preventivas. Barcelona: Foment del treball
- O.I.T. (1984). Factores psicosociales en el trabajo: naturaleza, incidencia y prevención. Ginebra: OIT
- OSALAN (Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales) (2014). Guía de prevención de riesgos psicosociales. Barakaldo: OSALAN
- OSALAN (Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales) (2014). Guía de recomendaciones para la vigilancia específica de la salud de trabajadores expuestos a factores de riesgo psicosocial. Barakaldo: OSALAN
- Peiró, J. M<sup>a</sup> (2015). Estrés laboral y riesgos psicosociales: investigaciones recientes para su análisis y prevención. Valencia: Universidad de Valencia
- Ramos Quintana, M<sup>a</sup> I. (2017). Riesgos psicosociales y organización de la empresa. Thomson Reuters ARANZADI
- Sánchez Pérez, J. (2016). Los riesgos psicosociales en el ámbito laboral. Una visión global y práctica. Comares
- Sánchez Trigueros, C. (2009). Los riesgos psicosociales: teoría y práctica. Navarra: Thomson Reuters
- Vega Martínez, S. (Coord.) (2009). Experiencias en intervención psicosocial. Más allá de la evaluación del riesgo. Madrid: INSST



Bibliografía complementaria	
-----------------------------	--

Recomendacións
----------------

Materias que se recomenda ter cursado previamente
---

Materias que se recomenda cursar simultaneamente
--

Materias que continúan o temario
----------------------------------

Observacións
--------------

(\*)A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías