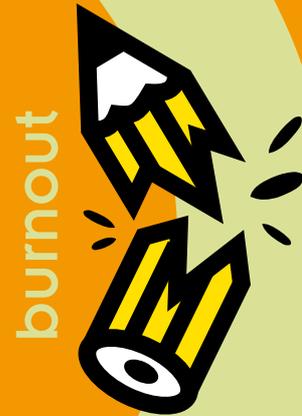


RIESGOS PSICOSOCIALES en el entorno laboral



Escuela Iberoamericana de
Habilidades para la Vida



RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL MUNDO LABORAL

La vida laboral puede ser una fuente de satisfacción o el origen de un profundo malestar. Las condiciones socioeconómicas generales, el funcionamiento de cada empresa, las características de cada puesto y determinadas competencias personales condicionan el estilo de vinculación laboral.

Nuestro actual ritmo vital favorece fenómenos que, aunque existentes en otras facetas de nuestra vida, se presentan de manera más precisa en el mundo laboral. Situaciones como el estrés, el burnout o el mobbing, conforman los denominados Riesgos Psicosociales, de creciente importancia y muchas veces olvidados, por ser intangibles y más difíciles de constatar.

Según la OIT, el estrés fruto de las relaciones laborales

tiene lugar cuando las exigencias del trabajo no se corresponden o exceden las capacidades, recursos o necesidades del trabajador; o cuando el conocimiento y las habilidades de un trabajador, o de un grupo, para enfrentar dichas exigencias no coinciden con las expectativas de la cultura organizativa de quien, o que, lo emplea.

HABILIDADES PARA LA VIDA Y PREVENCIÓN DE RIESGOS

El enfoque de prevención de riesgos psicosociales basado en [habilidades para la vida](#) mejora las competencias cognitivas, emocionales y sociales de las personas y les capacita para lograr un entorno laboral más favorable a la salud y el bienestar.

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES PARA LA VIDA?

En 1993, la Organización Mundial de la Salud (OMS) presentó una iniciativa internacional para la promoción de las habilidades para la vida (HpV). Se trata de diez destrezas psicosociales útiles para el bienestar de las personas y las comunidades.



En 2003, la iniciativa de la OMS se fundamentó en la **importancia de la competencia psicosocial en la promoción** de la salud, entendida ésta como bienestar físico, mental y social al afirmar que “dichas habilidades pueden aplicarse al terreno de las acciones personales, la interacción con las demás personas o a las acciones necesarias para transformar el entorno, de tal manera que éste sea favorable a la salud y el bienestar” (Mantilla y Chahín, 2007).

Habilidades para la Vida es un enfoque educativo centrado en la formación en diez destrezas útiles para afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria.

ESCUELA IBEROAMERICANA DE HABILIDADES PARA LA VIDA

La [Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida](#) es una iniciativa de [EDEX](#) nacida en el año 2001. La Escuela ofrece formación presencial y en línea, a través de cursos y conferencias. A la fecha hemos tenido la oportunidad de formar a más de 9.200 personas de España y Latinoamérica.

La Escuela Iberoamericana promueve periódicamente el Seminario Internacional de Habilidades para la Vida del que se han celebrado IV ediciones y la próxima se celebrará en octubre de 2019 en Girona (España).

Formación presencial

Tanto para España como para América Latina y el Caribe se diseñan y coordinan, a medida, procesos de formación en Habilidades para la Vida, en acuerdo con la entidad que lo solicita, teniendo en cuenta objetivos, contenidos, perfil de las personas participantes, duración, proceso dentro del cual se inserta y el interés específico por nuestras [herramientas](#) y [programas](#) educativos.

Desde la celebración del primero de estos talleres en 2001 han sido más de 70 los dinamizados en España, lo que nos ha permitido trabajar con alrededor de 1.800 profesionales, fundamentalmente de los ámbitos educativo, social y sanitario. En el caso de América Latina, los talleres dinamizados se cuentan por decenas, lo que ha hecho posible llegar a casi 6.000 personas de los siguientes países: Argentina, Brasil, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador,

Honduras, México, Panamá, Paraguay, Guatemala y República Dominicana.

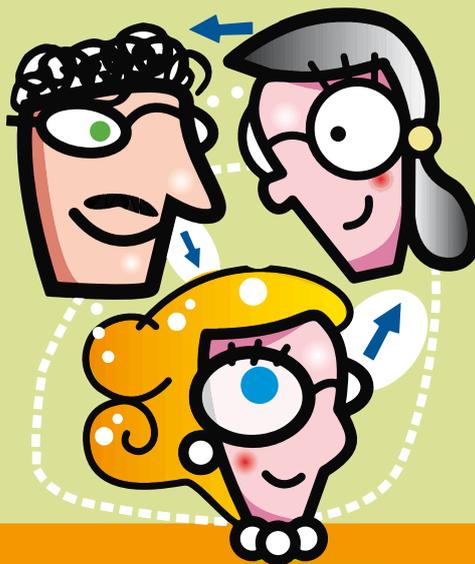
Formación online

Transvasando a formato digital el saber hacer de la entidad en la materia, en 2012 creamos en Moodle la plataforma de formación online de la [Escuela](#) que ha formado a cerca de 1.400 personas dinamizando, hasta diciembre de 2018, los siguientes cursos:

- ◇ [Transcurso](#) – *Un espacio para formarnos en habilidades para la vida*: 17 ediciones en las que han participado 690 personas de 22 países de América Latina y de España. Este curso se certifica en asocio con la Cátedra de Promoción de la Salud de la Universidad de Girona.
- ◇ [Habilidades para la vida y convivencia](#): 2 ediciones en las que han participado 442 personas de México.
- ◇ [La aventura de la crianza](#): curso dirigido a madres y padres del que hemos dinamizado hasta la fecha dos ediciones en las que han participado 40 personas.

- ◇ [La aventura de la vida](#): curso dirigido a profesorado de Educación Primaria del que hemos dinamizado hasta ahora una edición en la que han participado 39 personas.
- ◇ [Prevenir, con “P” de personas](#): curso de formación en prevención del abuso de drogas del que se han realizado dos ediciones con la participación de 156 profesionales.

Conferencias presenciales y en línea



Igualmente, el equipo de formadores de EDEX ha participado en diversidad de Seminarios, Congresos y Simposios compartiendo conferencias sobre las Habilidades para la Vida y más recientemente se ofrecen estas mismas conferencias en línea. Los contenidos de cada una de ellas parten siempre de las Habili-

des para la Vida. Aunque se ajustan a la necesidad de quien las solicita.

Equipo de formadores

La Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida dispone en España y en Colombia de un equipo estable integrado por profesionales de la psicología, la pedagogía y la comunicación social y de colaboradores permanentes que viven en México, República Dominicana, Costa Rica y Uruguay, quienes asumen la dinamización de los cursos y talleres mencionados.

En este [enlace](#) se puede ver la memoria de la Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida de los últimos años.

SOPORTES DE APOYO

EDEX cuenta con diversos soportes de apoyo tanto para la promoción del modelo de Habilidades para la Vida como para Prevención de Riesgos Psicosociales, a saber:

HABILIDADES PARA LA VIDA

- ◇ [Web especializada](#) que recibe cada año decenas de miles de visitas.
- ◇ Una colección de materiales para la formación de profesionales en torno a las habilidades, así como a las estrategias más efectivas para la formación de formadores, entre los que destaca el [Manual de Habilidades para la Vida](#).

RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

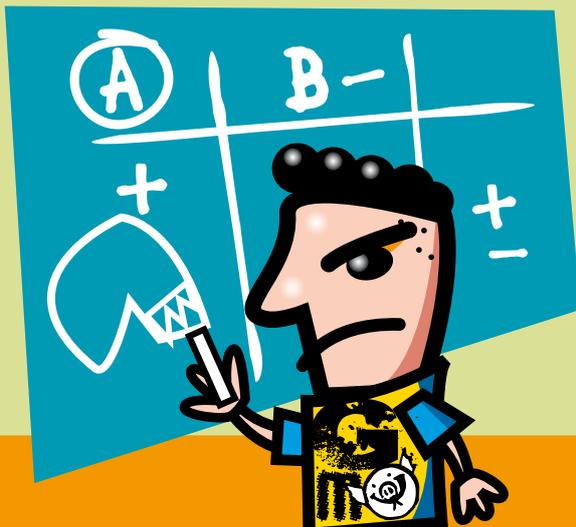
- ◇ <http://www.competenciaslaborales.net>
- ◇ ***Buen Trabajo. Habilidades para la Vida y Prevención de Riesgos Psicosociales:***

Las situaciones de insatisfacción laboral, sumadas a la complejidad de las relaciones en el trabajo, han hecho proliferar un grupo de disfunciones conocidas, como riesgos psicosociales



(estrés, burnout y mobbing), a menudo descuidadas en el ámbito general de la prevención de riesgos laborales.

Los riesgos psicosociales no pueden abordarse sólo a escala individual. Por el contrario, como veremos, además del contexto socioeconómico, algunas dinámicas relacionadas con el funcionamiento de la organización, el estilo de gestión o la definición del propio puesto de trabajo, pueden estar en la base de estos procesos. En tales casos, el desarrollo de las competencias personales puede contribuir a modificar un estado de cosas indeseable.



Esta guía presenta un modelo de prevención basado en el fortalecimiento de la competencia de las personas, propone posibilidades de actuación en esa línea y contribuye a la prevención de los principales riesgos psicosociales que amenazan la salud laboral.

◇ **Educar para contarlo. Prevención de Riesgos Psicosociales en la profesión docente.**

Las complejidades de la profesión educativa han llevado a acuñar el concepto de “malestar docente” para hacer referencia al conjunto de riesgos psicosociales a los que el profesorado está expuesto. Junto con otras profesiones que basan su actividad en la relación con otras personas, diversos estudios muestran que algunos de estos riesgos se manifiestan con una mayor intensidad en el mundo educativo. Presentamos una propuesta de prevención basada en el desarrollo de competencias para afrontar situaciones de riesgo y promover los cambios organizacionales necesarios.



◇ **ConCuidado!** es una iniciativa para el fomento de la cultura y la prevención de riesgos laborales en las edades más tempranas.

Orientado en especial a niños y niñas de 6 a 12 años (educación primaria) acerca esta cuestión del mundo adulto mediante las historias que les suceden a una pandilla de amigas y amigos.

Se presenta en un pack (CD-ROM para PC y guía didáctica) que contiene 3 aventuras de dibujos animados y una guía didáctica sobre cómo poner en práctica esta actuación preventiva y de sensibilización.



◇ **Arretaz.NET** que puede ser traducido como “cuidadosamente”, es el

término principal de este proyecto de sensibilización y formación en materia de PRL.

Está dirigido a escolares de 6 a 11 años y se presenta además de en la web en formato CD-ROM.

El material lúdico-didáctico consiste en 6 historias de dibujos animados y 12 juegos interactivos a los que se puede acceder on-line y que servirán de hilo conductor para introducir el tema en el aula.



Más información:

EDEX.

Indautxu, 9, bajo - 48011 Bilbao

Tfno.: 944 425 784

Correo electrónico: edex@edex.es

Web: www.edex.es

www.competenciaslaborales.net



fundación
edex