



HÁBITOS SALUDABLES Y RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO

AUTORES: Soteras Martínez, David ; Pichardo Cabrera, José Miguel; Sierra Bárcena, Margarita; Ruiz Gómez, Laura

INTRODUCCIÓN

Los riesgos psicosociales como el estrés laboral, el burnout, el acoso laboral (mobbing) y la violencia en el trabajo pueden influir de manera negativa en la salud de los trabajadores.

Los factores de riesgo psicosociales que pueden desencadenar en dichos riesgos pueden potenciar, además, la aparición de ciertos estilos de vida poco saludables que pueden empeorar aún más la salud de los trabajadores.

Por las características de la actividad sanitaria (turnos rotativos, guardias de 12 y 24 h., asistencia sanitaria 24 horas, etc.) estos factores de riesgo psicosocial acaban formando parte de la rutina laboral de los profesionales del SSPA.

Los hábitos comprenden una serie de conceptos donde interactúan una base biológica, una parte conductual y una psicológica del aprendizaje.

OBJETIVOS

Dotar a los alumnos/as de los conocimientos básicos necesarios para identificar qué es un hábito y cómo funciona el concepto de condicionamiento, tanto del clásico (Pavlov) como el Instrumental/Operante (Skinner).

Entender la influencia del contexto en las organizaciones y cómo nos influye en la aparición de factores de riesgo psicosocial asociados al entorno sanitario en diferentes aspectos: Alimentación, Consumo de sustancias, Relaciones interpersonales y nuevas tecnologías, Ocio y tiempo libre, Higiene de sueño e Inteligencia emocional.

Dotar de habilidades de detección de conductas poco saludables derivadas de factores de riesgo psicosocial y aprender a cómo reconducirlas /evitarlas.

METODOLOGÍA

Formación semipresencial (3 días presenciales con prácticas/ estudio de casos ; test de conocimientos y vídeos explicativos adicionales online) estructurada en los siguientes contenidos:

Hábitos de vida saludables. - Riesgos psicosociales en el SSPA. - Ocio y tiempo libre - Alimentación. - Consumo de sustancias. - Higiene de sueño e inteligencia emocional. - Relaciones interpersonales y nuevas tecnologías. - Actividad física y sedentarismo.



RESULTADOS

Se ha realizado **dos ediciones del curso** con muy buena acogida por parte de los profesionales asistentes, con una puntuación media del curso en su primera edición de **9,40** (puntuación Evalúa de alumnos de plataforma Moodle), y de **9,88** en la segunda edición.

En la primera edición uno de los resultados fue la exigencia de mayor número de horas de formación dada la relevancia del tema (se amplió a 15 horas en la segunda edición).

CONCLUSIONES

El curso ha demostrado ser una herramienta útil ya que todos los conceptos explicados son de gran utilidad en la actividad profesional sanitaria, donde además de dotar de habilidades a los profesionales asistentes en las materias en cuestión, tiene capacidad de sensibilizar a los mismos en las mismas.

En servicios donde predomina situaciones límite o de gran presión asistencial, los profesionales manifiestan la **gran influencia del contexto** a la hora de adquirir hábitos de vida saludables o reforzar hábitos no saludables.

Los profesionales han manifestado de manera general **lo imprescindible que es el curso para asimilar e identificar conceptos cotidianos de comportamiento** desde un punto de vista analítico y de la salud laboral.

