

Asignatura: BIENESTAR LABORAL, PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN CONTEXTOS PENITENCIARIOS. FORMACIÓN PARA FORMADORES

Tipo: Curso

Créditos:

Fecha: 4 al 15 de julio 2011

Carga Horaria presencial aproximada: 60 horas (25 h. presenciales + 5 h. de práctica guiada intersesión + 30h de prácticas de intervención)

Profesor/a:

David Martínez Íñigo (Universidad Rey Juan Carlos, Madrid)
Antonio Crego Díaz (Universidad Rey Juan Carlos, Madrid)
Lorena Funcasta Duce (Universidad Rey Juan Carlos, Madrid)

DESCRIPTORES:

Salud ocupacional, prevención de riesgos psicosociales, bienestar laboral, regulación emocional

OBJETIVO: El objetivo básico de este curso es entrenar a un grupo de formadores en las competencias teóricas y técnicas necesarias para la implementación de un programa de formación en bienestar laboral, prevención de riesgos psicosociales y regulación emocional destinado a trabajadores de instituciones penitenciarias. Dicho programa de formación tiene por objeto el desarrollo de las competencias socio-emocionales de los funcionarios de prisiones, y con ello mejorar sus niveles de bienestar, seguridad psicológica, y la calidad en el trabajo que desempeñan.

TEMARIO:

1. Riesgos psicosociales y regulación emocional en contextos profesionales. La experiencia EIRE (Evaluación e Intervención en Regulación Emocional).
2. El contexto de trabajo en las instituciones penitenciarias uruguayas.
3. Principios y contenidos del Programa de Intervención en Prevención de Riesgos Psicosociales y Regulación Emocional para Funcionarios de Prisiones.
4. Técnicas para el análisis de problemas que afectan al bienestar laboral y la búsqueda de soluciones.
5. Técnicas para el manejo de la ansiedad en el trabajo.
6. Técnicas para el manejo de la agresividad en el trabajo.
7. Técnicas para el manejo de estados de ánimo depresivos.
8. Técnicas para el manejo de la interacción en el trabajo.
9. Técnicas grupales de apoyo.
10. Creando actitudes positivas en el trabajo: el papel del significado y la implicación en el trabajo en la calidad de vida laboral.
11. Autocuidados para el formador.
12. Pautas finales para el desarrollo de la intervención y conclusiones.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Los materiales del curso serán elaborados de manera específica por el personal docente y puesto a disposición de los alumnos. Como bibliografía recomendada se cita la

siguiente:

BANDURA, A. (1988). *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca. (Orig. 1986).

BECK, A. T., RUSH, A. J., SHAW, B. F. y MERY, G. (1983). *Terapia cognitiva de la depresión*.

Bilbao: Desclée de Brouwer.

BECK, J. S. (2000) *Terapia cognitiva*. Barcelona: Gedisa.

BELLO, A. y CREGO, A. (2003) *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva*

con grupos. Bilbao: Desclée de Brouwer (DDB)

BERNSTEIN, D.A. y BORKOVEC, T.D. (1983). *Entrenamiento en Relajación Progresiva*.

Bilbao: Desclée de Brouwer.

CARO, I (dir.) (2003). *Manual de Psicoterapias cognitivas*. Barcelona: Paidós.

CAUTELA, J. R. y GROEDEN, J. (1985). *Técnicas de Relajación*. Barcelona: Martínez Roca

D'ZURILLA T.J. Y GOLDFRIED, M.R. (1992). *Terapia de Resolución de Problemas*.

Bilbao:

Desclée de Brouwer

DAVIS, M.; MCKAY, M. y ESHELMAN, E. R. (2008). *Técnicas de autocontrol emocional*.

Madrid: MR Ediciones.

ELLIS, A. (2000). *Usted puede ser feliz. Terapia racional emotiva conductual para superar la*

ansiedad y la depresión. Barcelona: Paidós.

ELLIS, A. y DRYDDEN, W (1989) *Práctica de la terapia racional-emotiva*. Bilbao:

Desclée de

Brouwer (DDB)

ELLIS, A. y GRIEGER, RM. (eds.) (1981). *Manual de terapia racional-emotiva*.

Bilbao: Desclée

de Brouwer (DDB).

FOA, E., WILSON, R. (1993): *Venza sus obsesiones*. Ed. Robinbook.

LABRADOR, FJ.; CRUZADO, J. A. y MUÑOZ, M. (1993) *Manual de Técnicas de Modificación y*

Terapia de Conducta. Madrid: Pirámide.

MCKAY, M.; DAVIS, M. y HANNING, P.(1985) *Técnicas cognitivas para el tratamiento del*

estrés. Barcelona: Martínez Roca

McKAY, M., ROGERS, P., McKAY, J. (1993): *Venza su ira. Controle su comportamiento agresivo*. Ed. Robinbook.

MEICHEMBAUM, D. (1987). *Manual de inoculación de estrés*. Barcelona: Martínez Roca.

MENDEZ, F. J.; MACIA, A. y OLIVARES, J. (1993) *Intervención conductual en contextos*

comunitarios I: Programas aplicados de prevención. Madrid: Pirámide.

MUÑOZ, M. y BERMEJO, M. (2001) *Entrenamiento en inoculación de estrés*. Madrid:

Síntesis

NEIMEYER, R.A. y MAHONEY, M.J. (comps.) (1998) *Constructivismo en psicoterapia*.

Barcelona: Paidós.

O'HANLON W.H. Y WEINER. D. (1990) *En busca de soluciones*. Paidós. Barcelona.
SCHULTZ, J.H. (1980). *Cuadernos de Ejercicios para el Entrenamiento Autógeno*.
Barcelona:
Editorial Científico-Médica
SHAZER, S. (1992) *Claves en psicoterapia breve*. Gedisa. Barcelona.
VÁZQUEZ, C. (2003) *Técnicas cognitivas de intervención clínica*. Madrid: Síntesis
VAZQUEZ, M. I. (2001) *Técnicas de respiración y relajación*. Madrid: Síntesis
WEISINGER, H. (1988) *Técnicas para el control del comportamiento agresivo*.
Martínez-Roca.

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Para la superación del curso es imprescindible:

- a) La asistencia a todas las sesiones presenciales recogidas en el calendario, así como la cumplimentación de las actividades de práctica guiada correspondiente.
- b) La realización de la parte práctica consistente en la administración a los trabajadores del programa de intervención.

La calificación final del alumno se obtendrá a partir de: a) su grado de participación en el aula;

b) de la evaluación de un dossier que deberá realizar, correspondiente a las actividades prácticas realizadas; y

c) la evaluación realizada por los trabajadores que reciben el programa de intervención.

