Estrés, burnout, carga mental y prevención · Nivel formativo

Riesgos Psicosociales en el trabajo

12 h	8	Formativo	Sí · QR
Duración	Módulos	Nivel	Certificado

1. Presentación

Brindar al participante el marco para reconocer y gestionar los riesgos psicosociales del trabajo: los factores psicosociales (demanda-control-apoyo y esfuerzo-recompensa), el estrés laboral y el burnout, la carga mental, la violencia y el acoso, el trabajo a turnos y el tecnoestrés, la evaluación con cuestionarios validados y las medidas de prevención en sus tres niveles.

2. Objetivos específicos

- Definir los riesgos psicosociales y su marco normativo.
- Reconocer los factores: demanda, control, apoyo y recompensa.
- Identificar el estrés laboral, el burnout y la carga mental.
- Conocer otros riesgos: violencia, turnos y tecnoestrés.
- Comprender cómo se evalúan (cuestionarios validados).
- Aplicar medidas de prevención en sus tres niveles.

3. Dirigido a

Trabajadores de todo sector, supervisores, líderes de equipo, áreas de RR.HH. y bienestar, prevencionistas, miembros del Comité de SST y profesionales de salud ocupacional.

4. Contenido / Temario (8 módulos)

01 ¿Qué son los riesgos psicosociales?
Definición · Físico vs psicosocial · R.M. 375-2008-TR

02 Factores psicosociales en el trabajo
Demanda-control-apoyo · Esfuerzo-recompensa · Job strain

03 El estrés laboral
Eustrés y distrés · Fases (Selye) · Señales de alerta

04 Síndrome de burnout
Dimensiones (Maslach) · OMS / CIE-11 · Estrés vs burnout

05 Carga mental y fatiga
Demanda cognitiva · Multitarea · Pausas y recuperación

06 Violencia, turnos y tecnoestrés
Violencia y acoso · Ritmo circadiano · Desconexión digital

07 Evaluación de riesgos psicosociales
CoPsoQ-ISTAS21 · Anónima y por grupos · Proceso

08 Prevención e intervención
Tres niveles · Medidas organizativas · Apoyo psicológico

académicas.
verificación, válido a nivel nacional, acompañado de la constancia con el detalle de módulos y horas
Al aprobar el examen, el participante recibe un certificado emitido por MEATIC S.A.C. con código único y QR de

8. Certificación

certificado.
horario fijo, y rinde un examen en línea tipo test. Se requiere una nota mínima aprobatoria para acceder al
Curso de autoaprendizaje en modalidad virtual asincrónica: el participante estudia el material a su ritmo, sin

7. Metodología y evaluación

- OIT / OMS – Entornos de trabajo saludables (referencia internacional).
- Ley N.° 30947 – Ley de Salud Mental.
- R.M. N.° 375-2008-TR – Norma básica de ergonomía (carga mental y factores psicosociales).
- Ley N.° 29783 y D.S. 005-2012-TR – SST (incluye salud mental).

6. Base normativa

- Aplica medidas de prevención e intervención en tres niveles.
- Comprende la evaluación psicosocial (anónima, por grupos).
- Identifica el estrés laboral, el burnout y la carga mental.
- Aplica los modelos demanda-control y esfuerzo-recompensa.
- Reconoce los factores psicosociales del trabajo.

5. Competencias que desarrolla