Universidad de Navarra

Riesgos psicosociales y salud ocupacional
Guía docente 2026-27

Riesgos Psicosociales y Salud Ocupacional

La "terciarización" de la economía en occidente (paso de la economía agrícola e industrial a la de servicios -hostelería y cuidados- y servicios de alto valor -I+D+i, consultoría o servicios financieros), hace que aumenten las **demandas cognitivas** y **emocionales** sobre los empleados y directivos.

Estas demandas pueden producir estrés laboral u ocupacional y a la larga burnout junto con otros problemas físicos. El síndrome burnout (del trabajador quemado), ha sido incluido por la OMS (organización mundial de la salud) dentro de la clasificación de enfermedades recientemente. Además, la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud (OSHA, 2014) afirma que el estrés laboral es el segundo problema de salud relacionado con el trabajo más frecuente en Europa.

En el marco de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales y de las estrategias de prevención de la salud europeas y nacional, esta asignatura **contribuirá** a que el alumnado **identifique y aborde los riesgos psicosociales actuales y emergentes, a través del diseño de estrategias organizativas, grupales e individuales** más eficaces para **eliminarlos y/o afrontarlos.**

- **Carácter:** Optativa
- **ECTS**: 3. Correspondientes a 75 horas reales, 30 de clases y 45 horas de trabajo alumnado incluyendo estudio, casos y proyecto grupal
- **Curso y semestre**: Cursos 3º y 4º Grado de Psicología, 1º Semestre.
- **Idioma**: Español
- **Título**: Psicología
- **Módulo y materia de la asignatura:** 2, Áreas de la Psicología
- **Profesor responsable de la asignatura**: Begoña Urien Angulo
- **Horario**: Miércoles 17:00-18:30
- **Aula**: **Aula de Observación_2. EyP Amigos.** Se reservará al aula informática para algunas sesiones.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Competencias)

Básicas

CB1 -Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

CB2 -Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3 -Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4 -Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5-Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

Generales

CG1-Analizar mensajes, ideas y teorías, y relacionarlos con conocimientos previos sobre la cuestión.

CG2-Resolver problemas y tomar decisiones con profesionalidad y eficacia.

CG4-Reconocer y respetar la diversidad cultural, étnica, religiosa, etc., como parte de la dignidad humana; evitando prejuicios y discriminaciones.

CG5-Establecer relaciones interpersonales satisfactorias con iniciativa, actitud de escucha y compromiso ético.

CG6-Adaptarse a situaciones nuevas con creatividad.

CG7-Conocer y dominar las técnicas de expresión oral y escrita.

Específicas

CE5- Identificar los tipos de variables psicológicas (nominales, ordinales, de intervalo, de razón) y conocer la forma de describirlas, medirlas y utilizarlas en la práctica profesional.

CE28- Conocer la dinámica y el funcionamiento de los grupos y organizaciones desde una perspectiva psicosocial.

CE29- Conocer la realidad profesional del psicólogo en un campo aplicado concreto.

CE30- Aplicar los conocimientos de la Psicología a un ámbito laboral, utilizando programas, actividades y servicios propios de dicho ámbito.

CE31- Colaborar con otros profesionales (de la Psicología y de otras áreas), así como saber tomar decisiones y resolver conflictos.

CE32- Aplicar las competencias conceptuales, procedimentales y actitudinales adquiridas, integrándolas en un trabajo académico.

CE33- Utilizar las bases de datos de información bibliográfica utilizadas en las ciencias sociales y en las ciencias de la salud.

CE34- Elaborar informes de investigación aplicando con rigor el método científico y siguiendo las convenciones establecidas en cuanto

PROGRAMA

Tema 1. Los riesgos psicosociales.

- Definición de riesgo psicosocial.
- Tipos de riesgos psicosociales:
- Los riesgos psicosociales en la Ley de prevención de Riesgos Laborales 31/95 de 8 de octubre. derechos y deberes de las organizaciones y empresas y derechos y deberes de los empleados
- Consecuencias de los riesgos laborales: la accidentabilidad. Análisis por colectivos.
- **Caso práctico: Identificación de riesgos en distintas situaciones y profesiones.**

Tema 2. El estrés laboral y sus modelos explicativos.

- Definiciones de estrés laboral según la psicología y la ley de prevención.
- Teorías y modelos explicativos.
- Riesgos laborales actuales.
- Riesgos psicosociales emergentes: sobrecarga cognitiva y emocional
- Consecuencias del estrés laboral.
- **Caso práctico: Consecuencias del estrés laboral en una empresa.**

Tema 3. Medición del estrés laboral y variables asociadas.

- Instrumentos de medida y de recogida de información sobre riesgos psicosociales.
- Análisis y elaboración de resultados.
- Presentación de los resultados.
- **Actividad vinculada al proyecto grupal: a partir del cuestionario trabajado, recoger datos para el proyecto grupal.**

Los temas dos y tres se trataran en paralelo para poder iniciar cuanto antes el proyecto grupal.

Tema 4. Técnicas y herramientas de intervención.

- Técnicas centradas en la organización y en el rediseño del trabajo.
- Técnicas centradas en las relaciones interpersonales y rol del líder.
- Técnicas centradas en las personas: técnicas de afrontamiento.
- Variables mediadoras y moduladoras.

Caso Práctico: Para un caso específico, identificar las técnicas más eficaces de intervención.

Proyecto grupal: Medición y programa de intervención en salud laboral.

1. Identificación de las variables a medir.
2. Adaptación del mismo y paso a Google Forms.
3. Recogida de datos
4. Tratamiento estadístico de los mismos (operaciones básicas aprendidas en asignaturas de estadística).
5. Análisis de los resultados.
6. **Diseño de un plan de intervención eficaz en respuesta al estudio empírico realizado**.
7. Presentación grupal de dicho plan de intervención (por equipos).

Las fases en azul serán comunes para todos los grupos.

La programación de la asignatura se subirá a la parte interna de ADI al inicio del semestre.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Dinámica de la asignatura:

- La metodología se centra en la **participación e implicación activa del alumnado** en su proceso de aprendizaje. Las clases serán de carácter teórico y de tipo práctico (45 minutos teóricos con interacción y 45 minutos dedicados a los casos y/o actividades en pequeños grupos o al proyecto grupal).
- Trabajaremos con casos prácticos en los que aplicar los contenidos planteados. Además utilizaremos ciertos materiales audiovisuales y presentaciones.
- Cada tema tiene un caso asociado que se evaluará dentro del apartado "Asistencia y participación", con la rúbrica que se subirá a ADI (contenidos; ver evaluación).
- El proyecto grupal, valdrá el 20% de la nota final.

Actividades:

Actividad formativa	Horas
Clases teóricas	12
Clases prácticas	12
Proyecto grupal aplicado	28
Estudio y trabajo autónomo	21
Examen	2
Total	75

EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA

El cálculo de la calificación final será el siguiente:

- **Participación en las sesiones (20%)**. Medida a través de la participación en la interacción y la realización de los casos realizados durante el tiempo de clase.
  - Se recogerán datos de asistencia. Las inasistencias no se justifican: si no se acude a clase, no se puntúa. Sólo las faltas por motivos muy graves podrán ser justificadas con el pertinente informe en el que deberá constar día, hora, motivo y deberá estar firmado por persona competente. **Asistencia (10%)**
  - Actividades breves (10%)
- **Proyecto Grupal (30%).** Proyecto grupal. Cada proyecto se evaluará a través de una presentación de máximo 25 minutos, en base a cuestionario que evalúa la profesora, el grupo y la audiencia.
- **Prueba escrita (50%).** En la fecha prevista por la Facultad, se medirá el grado de conocimiento y capacidad analítica en relación a los contenidos trabajados y a las prácticas realizadas. Incluye una parte tipo test (30 preguntas, las respuestas erróneas no penalizan) y uno caso.

Para evaluar la parte práctica de la asignatura, es necesario aprobar el examen.

Para evaluar el examen es necesario tener aprobada las partes de participación y proyecto grupal.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

- **Alumnos con la prueba escrita suspendida:** Se guarda la calificación de las partes presencial y proyecto.
- **Alumnos con la parte presencial y/o proyecto suspendidos**: Se guarda la calificación de la prueba escrita.

- El alumnado realizará uno o dos trabajos adicionales en función de lo que se haya acreditado **(preguntar a la profesora para los trabajos adicionales lo antes posible, una vez conocida la nota).**

Dado el carácter optativo de la asignatura, esta se supera habitualmente en primera convocatoria.

Estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo

Los estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo deberán ponerse previamente en contacto con la Coordinación de Estudios de la (facultad/escuela) para obtener la autorización correspondiente a las adaptaciones (por ejemplo, disponer de más tiempo en los exámenes). Dicha autorización deberá ser enviada por el alumno al profesor. Se recomienda realizar esta gestión al comienzo del cuatrimestre.

Aviso de plagio:

Se recuerda que cualquier intento de fraude, copia, plagio u otro comportamiento irregular supone una infracción grave tal y como está contemplado en el título IV "Normas de disciplina académica de los estudiantes" dentro del Sistema de normas sobre la convivencia en la Universidad de Navarra.

HORARIOS DE ATENCIÓN

Dra. Begoña Urien Angulo. (burien@unav.es)

- Despacho. 0670 Edificio. Ismael Sánchez Bella, Planta 0
- Horario de tutoría: Pedir cita en clase o por email.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Básica

Bartling, J., Kellowey, E.K., & Frone, M.R. (2005). *Handbook of Work Stress*. Thousand Oaks, Calif: SAGE. Localízalo en la Biblioteca

Nielsen, K., & Christensen, J. O. (2018). *Organizational interventions for health and well-being: A handbook for evidence-based practice*. Routledge.

Osca, A. (2016). Estrés Laboral y Prevención de Riesgos Psicosiciales. En *Nuevas Perspectivas en Psicología de las Organizaciones*. A. Osca, F. J. Palací, J. A. Molero y A. M. Lisbona (eds.), 301-350. Madrid: Sank y Torres. Localízalo en la Biblioteca

Peiró, J. M. (2020). *Bienestar sostenible en el trabajo: revisión y reformulación*. Papeles del Psicólogo, 41(3), 179–197.

Ruiz-Frutos, C., García, A. M. G., Clanchet, G. D., Pérez, E. R., & Benavides, F. G. (Eds.). (2013). *Salud laboral: conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales*. Amsterdam: Elsevier Health Sciences. Localízalo en la Biblioteca

Wall, T., Cooper, C.L., & Brough, P. (2021). The Sage Handbook of Organizational Wellbeing. London: Sage Publications Ltd. Localízalo en la Biblioteca

Bibliografía Complementaria

Universidad de Navarra

Gómez, I.C. (2009). *Salud laboral: una revisión a la luz de las nuevas condiciones del trabajo*, Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. Retrieved from https://ebookcentral.proquest.com
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672007000100011
Localízalo en la Biblioteca

Osca, A., López Araujo, B., Bardera, P., Uríen, B., Díez Valdés, V., & Rubio, C. (2014). Riegos psicosociales y accidentabilidad laboral: investigación y propuestas de actuación. *Papeles del psicólogo*, *35*(2), 138-143. Localízalo en la Biblioteca

Peiró Silla, J. M., & Bravo, M. J. (1999). Factores psicosociales en la prevención de riesgos laborales: oportunidades y retos para la Psicología del Trabajo y de las Organizaciones. *Journal of Work and Organizational Psychology*, *15*(2), 137-146.

Otros recursos

Videos sobre riesgos laborales y estrés

https://canal.uned.es/video/5a6fa713b1111f070c8b457e

https://canal.uned.es/video/5a6fa712b1111f070c8b4577

Otros recursos

Última encuesta europea sobre condiciones de trabajo. https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/all/european-working-conditions-survey-2024-overview-report

Manual MAPFRE sobre Riesgos Psicosociales. https://prevencion.fremap.es/Buenas%20prcticas/LIB.023%20-%20Manual%20para%20la%20gesti%C3%B3n%20de%20los%20riesgos%20psicosociales%20en%20la%20empresa.pdf

https://osha.europa.eu/es

https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/saludLaboral/normativa.htm

- https://www.insst.es/