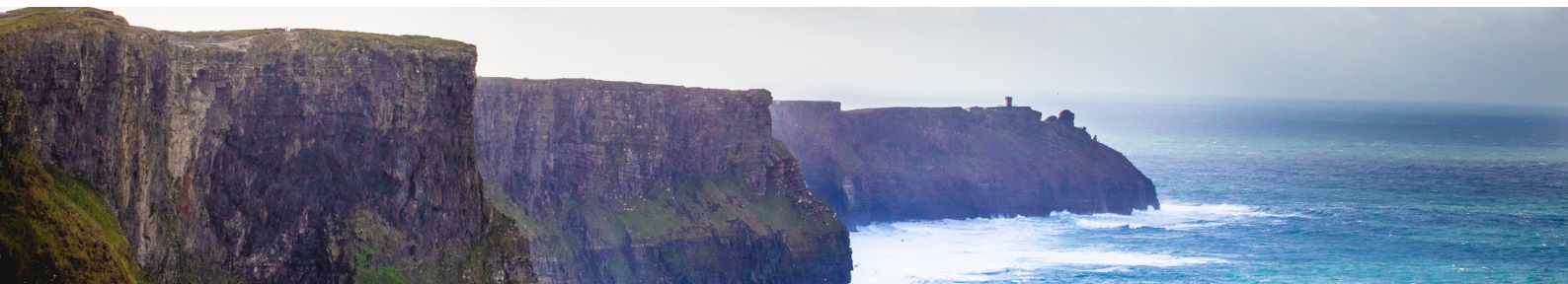


Catálogo de prevención de riesgos psicosociales



Curso	Duración
Acompañamiento en el proceso de duelo	15h
Aproximación a la salud mental	20h
Responsabilidad individual en el ámbito de la salud	15h
Capacitación en trauma	20h
Gestión del estrés	10h
Introducción práctica al mindfulness	12h
La gestión del tiempo: un recurso contra el estrés	10h
Prevenir y gestionar el síndrome de Burnout	15h

Curso	Duración
Recepción y atención a las personas usuarias con problemas de salud mental.	16h
Taller de liberación de tensiones	10h
Prevenir la sobrecarga mental	10h
Técnicas para optimizar el sueño	10h

Experiencia profesional de Grup Sural Consultores



Generalitat de Catalunya

Departamento de la Presidencia

Departamento de Derechos Sociales

Departamento de Sanidad

Departamento de Vivienda

Departamento de Empresa y
Conocimiento

Departament d'Economia i Hisenda

Departamento de Asuntos y
Relaciones Institucionales, Exteriores
y Transparencia

Departamento de Acción Climática,
Alimentación y Agenda Rural

Departamento de Cultura

Departamento de Justicia del CEJFE

EAPC

EAPC Escuela de Administración
Pública de Cataluña Barcelona

EAPC Escuela de Administración
Pública de Cataluña Sección de
Gestión de la Formación en Alta
Dirección

EAPC Escuela de Administración
Pública de Cataluña Delegación de
Girona

EAPC Escuela de Administración
Pública de Cataluña Delegación de
Lleida

EAPC Escuela de Administración Pública de
Cataluña Delegación de Tarragona

EAPC Escuela de Administración Pública de
Cataluña Delegación de las Terres de l'Ebre

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Experiencia profesional de Grup Sural Consultores



hospitales

Hospital Universitario Vall d'Hebron

Hospital Universitario de Bellvitge

Hospital Germans Trias i Pujol

Hospital de Tortosa Virgen de la Cinta

Hospital General de Hospitalet.
Consorcio Sanitario Integral.

Hospital de Viladecans

Hospital de Figueres. Fundación Salud
Empordà

Servicios de Salud

Departamento de Salud de la
Generalitat de Cataluña.

Servicio Catalán de Salud (CatSalut)
Generalitat de Cataluña

Dirección de Atención Primaria de
Barcelona Ciudad. (ICS) Generalitat de
Cataluña.
Dirección de Atención Primaria de Girona
(ICS) Generalitat de Catalunya

Dirección de Atención Primaria de Lleida
(ICS) de la Generalitat de Catalunya

Dirección de Atención Primaria de Cataluña
Central (ICS) Generalitat de Catalunya

Dirección de Atención Primaria
Metropolitana Norte (ICS) de la Generalitat
de Catalunya
Dirección de Atención Primaria
Metropolitana Sur (ICS) de la Generalitat de
Catalunya
Centro de Salud del Solsonès

Gestión de servicios de salud

Instituto de Asistencia Sanitaria (IAS)

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Experiencia profesional de Grup Sural Consultores



Entidades públicas

Agencia Tributaria de Cataluña
Área Metropolitana de Barcelona
Barberà Promoció
Centro de Negocios Can Peixauet
Consortio de Bienestar Social del Ripollès
Consortio de Servicios Sociales de Barcelona.
CTTI Centro de Telecomunicaciones y Tecnologías de la Información
Barberà Promoció
Entidad Autónoma del Boletín Oficial y de las Publicaciones
Instituto Catalán de Empresas Culturales (ICEC)
Instituto de Estadística de Cataluña (IDESCAT)
Instituto Municipal de Servicios Sociales
XALOC Red Municipal de la Diputación de Girona

Diputaciones

Diputación de Barcelona
Diputación de Lérida
Diputación de Tarragona

Universidades

Universidad Autónoma de Barcelona
Universidad de Barcelona
Universidad de Gerona
Universidad de Lérida
Universidad Pompeu Fabra
AGAUR Agencia de Gestión de Ayudas Universitarias e Investigación
CSUC Consorcio de Servicios Universitarios de Cataluña
Fundación privada Instituto FC de la Universidad de Barcelona. IL3-UB

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Experiencia profesional de Grup Sural Consultores



Ayuntamientos

Ayuntamiento de Barcelona

Ayuntamiento de Lérida

Ayuntamiento de Terrassa

Ayuntamiento de Sant Feliu de Llobregat

Ayuntamiento de Granollers

Ayuntamiento de Mataró

Ayuntamiento de Vilanova i la Geltrú

Ayuntamiento de Cerdanyola del Vallès

Ayuntamiento de Caldes de Montbui

Ayuntamiento de Blanes

Ayuntamiento de Castellar del Vallès

Ayuntamiento de Polinyà

Ayuntamiento de Sant Vicenç dels Horts

Ayuntamiento de Premià de Dalt

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Acompañamiento en el proceso de duelo

Objetivos

- Conocer la dimensión sociocultural de la muerte.
- Reconocer la relevancia del personal asistente en los procesos de duelo.
- Conocer las herramientas apropiadas en cada situación.
- Adquirir conocimientos sobre las intervenciones específicas dirigidas a pacientes y familias.
- Aplicar los principios de la comunicación efectiva.



Programa

El mito de la muerte

El tabú de la muerte. Tipos de creencias sobre la muerte en diversas culturas. La importancia de los rituales.

El luto

Definición y características. Reacciones, mitos y creencias. Etapas del proceso de duelo y muerte. Rasgos de las reacciones ante la pérdida. El trabajo de elaboración del duelo. Causas del fracaso en la elaboración del duelo. Tipos de respuestas a pérdidas significativas y duelos complicados. Aspectos individuales y familiares en el proceso de duelo.

3. La atención al luto

Comunicación efectiva. Actitud profesional ante el duelo. Asistencia a personas en luto o familiares de enfermos/as terminales. La muerte y la vejez. Acompañamiento profesional a pacientes terminales. Miedo tridimensional: cuidador/a, paciente y familiares. Duelo patológico. Determinantes del duelo. Técnicas de intervención. Preparación para la pérdida. Dispositivos de intervención: justificación de las terapias grupales. Objetivos, planificación y estructura de los grupos terapéuticos. Explicación de la muerte a los niños. Reacciones de familias y niños. Literatura y cine infantil sobre la muerte.



Duración: 15 horas

Aproximación a la salud psíquica

Objetivos

- Concienciar acerca de la relevancia del bienestar y la salud mental.
- Conocer las características y necesidades fundamentales para un adecuado bienestar y salud mental.
- Conocer e integrar la perspectiva de los derechos, la igualdad de oportunidades y la equidad en salud mental, así como identificar posibles actitudes y acciones discriminatorias.
- Incorporar directrices y estrategias de relación y comunicación en salud mental.
- Conocer e integrar actitudes y habilidades que se correspondan con las necesidades y derechos en salud mental.
- Contribuir a dismantelar creencias erróneas, mitos, prejuicios y estigmas relacionados con la salud mental.



Programa

1. Introducción al bienestar y la salud mental: conceptos fundamentales.

El bienestar y la salud mental y su relación con el proyecto vital de cada individuo.

3. Los derechos, la igualdad de oportunidades y la equidad en la salud mental.

4. Gestión de relaciones, emociones y actitudes personales en salud mental.

5. Características y relevancia de los estilos de comunicación en la salud mental.

6. Relevancia y repercusiones de una adecuada salud mental en los ámbitos social, educativo, formativo y laboral.

7. Las creencias, mitos, prejuicios y estigmas asociados a la salud mental.

8. La promoción y la prevención en salud mental.

9. Trastornos y alteraciones de la salud mental.

10. Los apoyos: tipologías y adecuación.



Duración: 20 horas

Responsabilidad individual en el ámbito de

la salud

Objetivos

- Aumentar la integración mente/cuerpo.
- Modelar estrategias eficaces para la salud.
- Identificar y desarrollar estrategias mentales y visualizaciones.
- Comprender y comunicarse sobre los síntomas.
- Identificar barreras para la salud y el bienestar y establecer una relación positiva con ellas.



Programa

Aprender a sintonizar con nuestro cuerpo.

Escuchando nuestro cuerpo La respiración: restaurando el ritmo respiratorio natural Tomando conciencia de nuestro cuerpo: nuestras convicciones

2. Alcance de metas para la mejora de hábitos

3. Modificación de hábitos para la mejora de la salud

Descongelación, reestructuración cognitiva, recongelación.

4. El estrés: fundamentos esenciales

Definición. Los estresores. Consecuencias adversas del estrés. Factores que mitigan el estrés.

5. Estrategias para manejar el estrés

Técnicas de desactivación de errores de pensamiento y distorsiones cognitivas. Pensamientos automáticos negativos.

6. La gestión de la hostilidad y la ira

Tipo de ira. Causas de la ira. El estado de ánimo y el optimismo.

7. Sugerencias para mantener un estilo de vida saludable



Duración: 15 horas

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906



627 412 052

www.grupsural.com

Programa

1. Comprendiendo la problemática

- a. Dificultades comunes en víctimas de violencia de género
- b. Trauma – Fundamentos esenciales
- c. Neurobiología del trauma
- d. Disociación
- e. Emociones inhibitorias
- f. Dificultades para abandonar una relación perjudicial y/o peligrosa
- g. El desafío de la inseguridad
- h. La regulación defensiva
- i. La conciencia del problema y la ambivalencia
- j. Mecanismos de defensa comunes en las víctimas de violencia de género
- k. Propuestas corporales como primera medida de apoyo

2. Seguridad, contención y preparación.

- a. Intervenciones en los primeros contactos
- b. Incrementando la seguridad de las víctimas y la capacidad para adoptar medidas de protección y autocuidado.
- c. Trabajo sobre los mecanismos de defensa y regulación emocional.
- d. Disminuyendo los desencadenantes del trauma
- e. Herramientas corporales para facilitar la interacción profesional-usuario/a

3. Trabajo terapéutico con el trauma

- a. Estabilización del comportamiento de la persona
- b. Estructuración del plan de trabajo. Técnicas de tercera generación que pueden facilitar el abordaje de la hipo-hiperactivación
- c. Casos presentados por los participantes
- d. Diversos modelos de intervención: EMDR, mindfulness, otras terapias neurocientíficas: Brainspotting, EMDR, TIC técnicas de integración cerebral, Método SHEC - sincronización de los hemisferios cerebrales.



Duración: 20 horas

Objetivos

- Conocer la naturaleza del estrés, sus causas, así como las consecuencias y las implicaciones que tiene sobre nuestra salud.
- Aprender a reconocer las situaciones que generan estrés.
- Autoevaluar las habilidades que nos permiten enfrentar el estrés.
- Focalizar una visión realista a nivel personal, diferenciando entre las estrategias y competencias que debemos conservar o desarrollar y aquellas que necesitamos adquirir.
- Obtener un mayor control sobre nuestras reacciones, a través de técnicas y habilidades personales que nos permitan gestionar el estrés.



Programa

Definición de estrés. Estrés positivo y estrés perjudicial.

Respuesta de nuestro organismo ante el estrés

Identificación de estresores laborales y su impacto. Indicadores de síntomas de estrés.

3. Estrategias individuales para prevenir el estrés:

¿Qué podemos hacer para sentirnos mejor cuando no podemos resolver el problema?

4. Estrategias cognitivas para la prevención del estrés:

Gestión del pensamiento. La formulación del pensamiento positivo para prevenir el estrés. Las creencias irracionales que provocan estrés.

5. Estrategias emocionales para la prevención del estrés:

Cómo se establece la relación entre el cuerpo y la mente en los procesos de estrés. ¿Cómo me indican el cuerpo y la mente que me encuentro en un estado de estrés? Manejo emocional en un contexto caracterizado por altos niveles de estrés.

6. Estrategias físicas para la prevención del estrés:

Concentrarse en la respiración y conectar con el presente y la conciencia del cuerpo. Técnica de automasaje para recuperarse de la fatiga mental. Actividad de visualización.

7. Conclusiones y objetivos Plan de trabajo

Introducción práctica al mindfulness.

Objetivos

- **Mejorar la concentración, la atención, el estado de presencia y la regulación emocional.**
- **Disminuir de manera significativa el estrés y sus repercusiones.**
- **Influir de manera positiva en el sistema nervioso y emocional.**
- **Gestionar de manera más eficaz y saludable los pensamientos, emociones y comportamientos.**



Programa

Las fundamentaciones científicas del mindfulness

¿Qué es el mindfulness o la atención plena?

2. Atributos de nuestros roles profesionales y riesgos para la salud

3. ¿De qué manera percibimos la realidad en situaciones complejas? ¿Cuál es el impacto de las emociones en tales circunstancias?

4. Estrategias y prácticas concretas de mindfulness para la gestión de la ansiedad y el estrés

5. Estrategias de mindfulness para integrar la relación con la realidad, facilitando la transición de la reacción a una respuesta adaptativa y eficiente.

6. Comunicación intencionada

¿Qué es? ¿Cómo practicarla? Beneficios de la calma y la eficacia comunicativa.

7. Solución de casos prácticos

Cómo incorporar la atención plena en la práctica laboral



Duración: 12 horas

La gestión del tiempo: un recurso contra el estrés

Objetivos

- Analizar los errores en la gestión del tiempo que provocan estrés improductivo.
- Conocer técnicas de gestión del tiempo que promueven la mejora del rendimiento profesional para prevenir el estrés laboral.
- Gestionar proactivamente las interrupciones y los ladrones de tiempo para lograr un tiempo de trabajo de calidad.
- Aprender a utilizar herramientas de priorización laboral para mantener la mente serena.
- Elaboración de un plan de acción que facilite la optimización del uso del tiempo personal y del equipo.



Programa

Cómo gestionamos nuestro tiempo: autoconocimiento para la reducción del estrés

2. Gestión del tiempo para disminuir el estrés

Priorizamos las tareas para evitar el estrés.
Objetivos bien definidos, menor estrés.

3. Factores personales del estrés y de la gestión del tiempo

Biorritmos Tareas de alto y bajo rendimiento

4. Manejo de interrupciones y ladrones de tiempo para disminuir el estrés

Creencias restrictivas para una adecuada gestión de las interrupciones Técnicas de negociación para manejar las interrupciones Los usurpadores del tiempo

5. Implementación de mejoras. Establecimiento de nuevos hábitos. El plan de acción.



Duración: 10 horas

Prevenir y gestionar el síndrome de Burnout

Objetivos

- **Saber identificar si se está comenzando un proceso de burnout o si ya se está experimentando el síndrome.**
- **Aprender y aplicar diversas estrategias para la prevención y manejo del síndrome de burnout.**



Programa

1. Introducción

¿Qué es el burnout? Elementos esenciales.
Por qué ocurre.

Consecuencias del burnout en la salud del trabajador: síntomas y métodos de detección.

2. Prevención del síndrome de burnout y ¿qué puede hacer una persona que padece burnout?

Técnicas cognitivas Técnicas emocionales
Técnicas de habilidades interpersonales
Técnicas físicas

3. Conclusiones y plan de acción



Duración: 15 horas

Recepción y atención a las personas usuarias con problemas de salud mental.

Objetivos

- Proporcionar herramientas para comprender las características de los usuarios con problemas de salud mental.
- Adquirir conocimientos fundamentales sobre la salud mental.
- Saber transformar estigmas y prejuicios al recibir y relacionarnos con personas que presentan problemas de salud mental.
- Aprender estrategias comunicativas y obtener recursos profesionales, eficaces y resolutivos en la recepción y atención a las personas usuarias con problemas de salud mental.
- Proporcionar herramientas para el autocuidado de los profesionales.



Programa

La salud mental: qué es, cómo la definimos, cómo la identificamos y cómo nos relacionamos con ella.

2. Estigmas y prejuicios en la salud mental

3. Cómo establecer relaciones profesionales, actitudes, comportamientos y recursos comunicativos en la atención y recepción de personas usuarias con problemas de salud mental: resolución de situaciones reales.

4. Elementos de Autocuidado para profesionales que brindan atención al público

5. Plan de trabajo individual para la implementación de los aprendizajes



Duración: 16 horas

Taller de liberación de tensiones

Objetivos

- **Identificar y reconocer los factores que provocan tensiones en el ámbito personal y profesional.**
- **Conocer y practicar técnicas corporales para liberar tensiones.**
- **Dominar técnicas de autorregulación cognitiva.**
- **Entrenar estrategias para mitigar el estrés.**
- **Saber relajarse y liberar tensiones mediante la respiración, la música, la meditación, el trabajo corporal y la gestión emocional.**



Programa

Factores que generan tensiones y su prevención. Las tensiones como origen de riqueza y tristeza. Como fuente de inicio y final. Como catalizador de reflexión y cambio.

Sintomatología y patologías asociadas a la tensión prolongada a nivel físico y psicológico.

3. Reconocimiento de las "Alertas" tensionales. Prácticas de autoobservación.

4. Técnicas y disciplinas que favorecen la relajación y la liberación de tensiones:

Prácticas

Respiración Musicoterapia Trabajo corporal
Meditación y visualizaciones Mindfulness
Estiramientos musculares Pensamiento positivo
Pensamiento cognitivo-racional Risa y sonrisa
Aceptación y expresión saludable de las emociones

5. Conclusiones y plan de trabajo individual



Duración: 10 horas

Taller para la prevención de la carga mental

Objetivos

- **Identificar las causas predominantes de la carga mental en el entorno laboral.**
- **Reconocer los síntomas de la carga mental en su propio organismo.**
- **Conocer e integrar diversas técnicas para la gestión y prevención de la carga mental.**
- **Diseñar un plan de trabajo individual para la prevención de la carga mental.**



Programa

La carga mental: ¿qué implica?

2. Estrategias para prevenir la carga mental ocasionada por factores individuales

Reconocimiento de los patrones A, B y C.
¿Cómo me indica el cuerpo y la mente que me encuentro en un estado de sobrecarga y fatiga mental?

3. Estrategias para prevenir la carga mental desde la organización

4. Estrategias físicas para prevenir la carga mental

Concentrarse en la respiración y conectar con la conciencia corporal. Visualización. Automasajes para la recuperación de la fatiga mental.

5. Estrategias cognitivas para la prevención de la sobrecarga mental

Construcción del pensamiento positivo
Creencias irracionales que generan carga mental
Cómo gestionar el tiempo para disminuir la carga mental

6. Estrategias emocionales para la prevención de la carga mental

7. Conclusiones



Duración: 10 horas

Técnicas para optimizar el sueño

Objetivos

- Potenciar un sueño reparador mediante la conservación de recursos personales en un estado óptimo.
- Aprender a manejar de manera efectiva los hábitos adquiridos que obstaculizan un sueño reparador.
- Entrenar habilidades y estrategias para optimizar la regulación del ritmo sueño-vigilia.



Programa

Beneficios de un buen sueño y consecuencias de un sueño deficiente.

2. Procesos psicológicos y físicos particulares de las horas de sueño

Psicológicos: ciclos del sueño, memoria y regulación emocional. Físicos: restauración física, liberación hormonal, sistema inmunológico y niveles de cortisol.

3. Principales disruptores acústicos

4. Directrices para un estilo de vida saludable que favorezca la calidad del sueño

5. Competencias y tácticas para optimizar el sueño

Pautas para la higiene del sueño

Relajación Respiración Recursos para pensamientos limitantes Revisión de experiencias exitosas



Duración: 10 horas