

# Fomento de relaciones saludables en el trabajo: promoción del bienestar emocional y cognitivo

**Modalidad:**  
Presencial

**Lengua:**  
Español

**Duración:**  
20 h

**Destinatarios:**  
PAS

## Destinatarios: perfil profesional

PAS de la Universitat de València

## Calendario de realización

1ª Edición

Sesión	Fecha	Horario	Lugar
1ª	20/04/2021		
2ª	22/04/2021		
3ª	27/04/2021	09:30 - 13:30	Aula 1.1 CFQ
4ª	29/04/2021		
5ª	03/05/2021		

**Nota:** Atendiendo a la evolución de la pandemia las sesiones podrán cambiar de presenciales a síncronas intentando mantener, en cualquier caso, la programación de días y horarios establecidos.

## Profesorado responsable

### Pedro R. Gil Monte

Dr. en Psicología. CU de Psicología Social y de las Organizaciones del Dep de Psicología Social (UV). Director de la Unidad de Investigación Psicosocial de Conducta Organizacional (UNIPSICO) (UV).

### Ángel Martínez Moreno

Licenciado en Psicología. Profesor Asociado en el Departamento de Psicología Social (UV). Director de Aduma (www.aduma.cat).

UNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA

 Servei de  
Formació Permanent  
i Innovació Educativa

## Objetivos formativos y contenidos

---

### OBJETIVOS

1. Saber identificar los componentes emocionales y cognitivos presentes en las relaciones interpersonales y su influencia en el desarrollo de los conflictos.
2. Conocer qué es la agresión y la violencia en el trabajo como oposición a las relaciones saludables.
3. Identificar las formas en que la violencia psicológica se desarrolla en las organizaciones.
4. Conocer procedimientos para identificar relaciones violencia psicológica en el trabajo y fomentar un entorno social más saludables.
5. Identificar los mecanismos e instancias a través de las que se produce el diálogo interno (v.g., rumiaciones, pensamientos distorsionados, atribuciones...) consiguiendo de este modo la posibilidad de gestión del mismo.
6. Disponer de esquemas operativos para el análisis de situaciones disfuncionales, así como para la construcción y la gestión de problemas.
7. Aprender técnicas destinadas a la autogestión en situaciones de elevada intensidad emocional, tanto en uno mismo como en la relación con personas del entorno y construir vivencias interpersonales más saludables.

### CONTENIDOS

- Psicología de las relaciones interpersonales en el trabajo.
- El conflicto en las organizaciones: agresión y violencia.
- Entrenamiento en resolución de problemas.
- Gestión diálogo interno.
- Gestión emocional: afrontamiento de la ira.

## Competencias que se desarrollarán

---

Las competencias que se potenciarán están relacionadas con:

- Mejorar las relaciones interpersonales en el trabajo.
- Mejorar el manejo del estrés derivado de las relaciones conflictivas.
- Mejorar la capacidad para integrarse en grupos de trabajo.
- Facilitar las relaciones en el proceso de atención a otros miembros de la UV, a estudiantes y público en general.
- Evitar situaciones de agresión y violencia en el trabajo.
- Mejorar la capacidad de autocontrol emocional.
- Disponer de instrumentos y esquemas de actuación eficaces ante situaciones psicosociales de alta exigencia.

## Criterios y procedimientos de evaluación de la actividad

---

La evaluación se realizará mediante ejercicios a resolver en clase. Se valorará la participación en clase.

Asistencia, como mínimo, al 85% del total de las horas y realizar las tareas obligatorias fijadas en el programa o encomendadas por el/la tutor/a o profesor/a.