



## **CALIDAD DE VIDA LABORAL EN EL SISTEMA FINANCIERO**

La presente propuesta apunta a reflexionar sobre el desarrollo de acciones que contribuyan a mejorar la calidad de vida laboral, concepto que involucra no solo la salud a nivel orgánico sino también las funciones cognitivas y los aspectos afectivos o emocionales que se ponen en juego en ocasión del trabajo: la “carga de trabajo”, física, mental y psíquica. (Neffa, J., 2003).

Este curso en formato de talleres y charlas temáticas a demanda de las comisiones representativas, permitirá promover la calidad de vida laboral de los trabajadores del sistema financiero, mediante la sensibilización y la información de los afiliados al sindicato sobre los aspectos de la organización del trabajo que inciden en ella y prevenir riesgos psicosociales.

### **Contenido temático**

- **Bienestar laboral**

Bienestar o satisfacción laboral como componente de la calidad de vida laboral que aporta a la calidad de vida general. Concepto. Elementos a considerar.

- **Entorno y condiciones de trabajo**

Análisis de las condiciones de trabajo, los factores intervinientes. El clima laboral y su influencia en el grado de bienestar de los trabajadores.

- **Estrés y *burn out***

Concepto y características del estrés. Consecuencias del estrés. Prevención.

- **Trabajo emocional**

Disonancia entre los sentimientos y emociones y sus manifestaciones en ocasión del trabajo; la actitud “políticamente correcta”, esfuerzo emocional para reprimir los sentimientos no deseables o inadecuados. Cordialidad, amabilidad y respeto hacia personas que nos resultan indiferentes o desagradables (compañeros de trabajo, superiores y/o clientes)

- **Liderazgo**

Los estilos de liderazgos (autoritario, democrático, laissez-faire), reacciones en los trabajadores. Liderazgo situacional: una nueva manera de liderar.

- **Trabajo en equipo**

Qué son los grupos, qué son los equipos de trabajo. Cómo funcionan. Roles y dinámicas internas.

- **Resolución de conflictos**

El conflicto como elemento natural de las relaciones humanas y laborales. Formas de afrontamiento de los conflictos y mecanismos de resolución.

- **Motivación - productividad**

Concepto y tipos de motivación. Influencia en lo laboral y su relación con la productividad.