








## EL SÍNDROME DE BURNOUT



	<b>ONLINE</b>		
	<b>Duración:</b> 25 H	<b>Horas presenciales:</b> 0 H	<b>Horas online:</b> 25 H
	<b>Familia:</b> PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE <b>Área:</b> NO PRL		
	<b>Dirigido a:</b> Trabajador@s, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teórico-prácticos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral, con una formación académica acorde con las exigencias requeridas para realizar la acción formativa con aprovechamiento.		
	<b>Objetivos:</b> CONOCER EN QUÉ CONSISTE EL SÍNDROME DE BURNOUT. - ANALIZAR LAS PRINCIPALES CAUSAS, FACTORES DETERMINANTES Y CONSECUENCIAS. - CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS LABORAL. - ESTUDIAR LA REPERCUSIÓN QUE TIENE SOBRE EL INDIVIDUO EL AMBIENTE FÍSICO Y LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO.		
	<b>Metodología:</b> Metodología basada en la realización de la formación a través de una plataforma de teleformación o e-learning, permitiendo al alumn@ interactuar con el tutor/a, a través de tutorías personalizadas y otras herramientas como chat, foros, etc., desde un desarrollo planificado y sistematizado de la acción formativa, permitiendo al alumno realizar la formación desde cualquier lugar y a en todas las franjas horarias, evitando así desplazamientos pudiendo conciliar vida familiar y laboral. El contenido se basa en paquetes SCORM, vídeos, actividades, exámenes, etc.		
	<b>Contenidos:</b> UD 1: Burnout 1.1 Introducción al concepto 1.2 Breve recorrido histórico 1.3 Definiciones 1.4 Epidemiología y costes del estrés laboral 1.5 Factores psicosociales 1.6 ¿La fatiga es igual que el estrés? 1.6.1 Estrés físico y estrés mental UD2: Sintomatología 2.1 Características comunes a todas las definiciones		

- 2.2 Síntomas del Burnout
- 2.3 ¿Quiénes son los principales afectados?
- 2.4 ¿Por qué se produce?
- 2.5 Factores de riesgo
- 2.6 Características de la persona
- 2.7 Consecuencias del Burnout
- UD3: Métodos de detección y medición
- 3.1. Reconocimiento de los principales factores causantes de estrés laboral
- 3.2. Métodos diseñados para la evaluación del estrés laboral
- 3.2.1. Listas de control
- 3.2.2. Cuestionarios
- 3.2.3. Instrumentos de medida
- 3.3. ¿Cómo se mide el síndrome?
- 3.3.1. Cuestionario de Maslach
- 3.3.2. Test corto para medir la propensión
- UD4: Factores estresores
- 4.1. Estresores: concepto y tipos
- 4.2. Consecuencias de los factores estresores laborales
- 4.3. El rol
- 4.4. Trabajo a turnos
- 4.5. Sobrecarga de trabajo
- 4.6. Exposición a riesgos y peligros
- 4.7. Contenidos del puesto
- 4.8. Control sobre el proceso de trabajo
- 4.9. Desarrollo de habilidades y retroalimentación
- 4.10. Incorporación de nuevas tecnologías
- 4.11. Dimensión estructural de la organización
- 4.12. Desarrollo de carrera: inseguridad y posibilidad de promoción
- 4.13. Caso práctico I
- 4.14. Caso práctico II
- UD5: Riesgos asociados al puesto de trabajo
- 5.1. Ruido
- 5.2. Vibraciones
- 5.3. Iluminación
- 5.4. Temperatura
- 5.5. Higiene y confort
- 5.6. Toxicidad
- 5.7. Caso práctico
- UD6: Estresores relacionales
- 6.1. Prevención del estrés
- 6.2. ¿Cómo se puede prevenir el estrés?
- 6.3. Control interno
- 6.3.1. Intervención centrada en el individuo
- 6.3.2. Intervención centrada en la organización
- 6.4. Intervención sobre el estrés desde la empresa
- 6.4.1. Novedades en la intervención de la organización
- 6.5. Gestión personal del estrés
- 6.5.1. Medidas de afrontamiento conductual-cognitivas
- 6.5.2. Aprendiendo a solucionar problemas
- 6.6. Orientaciones generales para la gestión del estrés
- 6.7. Consejos para una vida sana y libre de estrés