



SOCIOSANITARIA

Duración: 25 horas

Metodología: Online

Financiación: Bonificable

EL SÍNDROME DE BURNOUT

Descripción

Este curso aborda el síndrome de burnout y el estrés laboral, desde su conceptualización y evolución histórica hasta sus consecuencias y factores de riesgo. Se estudian la sintomatología, población afectada y métodos de detección y medición, incluyendo factores estresores del puesto de trabajo, riesgos físicos y estresores relacionales, así como casos prácticos. Se ofrecen estrategias de prevención y gestión del estrés a nivel personal y organizativo. El objetivo es proporcionar herramientas para identificar, prevenir y afrontar el burnout, mejorando la salud laboral y el bienestar general.

Objetivos

- » 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.

Programa

UD1. 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?

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.
- 3.3. ¿Cómo se Mide el Síndrome?

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.

Programa

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.

6.4. Intervención sobre el Estrés desde la Empresa.

6.5. Gestión Personal del Estrés.

6.6. Orientaciones Generales para la Gestión del Estrés.

6.7. Consejos para una Vida Sana y Libre de Estrés.