

El síndrome de burnout

AF: 79422

OBJETIVO

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.

ÍNDICE

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

