

El síndrome de burnout

AF: 40158

OBJETIVO

- Conocer la normativa de prevención de riesgos laborales, los tipos de prevención y los sistemas de gestión de prevención de riesgos en la empresa.
- Saber diferenciar los diferentes riesgos derivados del trabajo, los daños que pueden producir dichos riesgos y las distintas especialidades preventivas que existen.
- Conocer las distintas especialidades preventivas que existen.

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

