

Categorías: Habilidades

## 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.

## CONTENIDOS

### 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.

## **D5. 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.
- 6.4. 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.