

ÁREA: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

SINDROME DE BORNOUT

40 horas

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.

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

TEMA 2: 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

TEMA 3: 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



TEMA 4: 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

TEMA 5: 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

TEMA 6: 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