

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.
- 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.