El síndrome de burnout

Área: SEGURIDAD Y MEDIOAMBIENTE
Modalidad: Teleformación
Duración: 40 h
Precio: 15.00€

Curso Bonificable
Contactar
Recomendar
Matricularme

CÓDIGO

1047

OBJETIVOS

- 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.

CONTENIDOS

UD 1: Burnout

####

1.1 Introducción al concepto

####

1.2 Breve recorrido histórico

####

1.3 Definiciones

####

1.4 Epidemiologia 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

METODOLOGIA

- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.
- En todo momento contará con un el **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.

- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet o participación en debates junto al resto de compañeros.
- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado.** El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.

REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

- Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados.
  No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.
- Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.
- Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.
- 32 Mbytes de RAM o superior.