



CTRR0010

**ESTRATEGIAS PERSONALES
DEL CONTROL DEL ESTRÉS,
BURNOUT Y RIESGOS
PSICOSOCIALES**

RELACIONES HUMANAS EFICACES

20 HORAS



OBJETIVOS

Identificar los síntomas que puede causar el estrés y la ansiedad laboral. Analizar las técnicas de evaluación de los riesgos del estrés y las medidas preventivas más adecuadas para evitar su aparición. Analizar las principales causas, factores determinantes y consecuencias del síndrome de Burnout. Identificar las consecuencias de riesgos laborales de origen psicosocial.

100%
ONLINE

ÍNDICE

MÓDULO 1: CONCEPTOS DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

Introducción al estrés y la ansiedad

- Conceptos básicos sobre el estrés
- Conceptos básicos de la ansiedad
- Diferenciación estrés-ansiedad
- Incidencia en el entorno laboral
- Aspectos fisiológicos del estrés

Identificación de alertas del estrés

- Temperatura
- Tensión muscular
- Sudoración
- Tasa cardíaca
- Respiración

MÓDULO 2: EL ESTRÉS EN EL TRABAJO

Análisis del control del estrés en el ámbito laboral

- Control del estrés en la jornada laboral
- Pautas de organización
- Mejora de hábitos
- Educación postural
- Utilización eficiente de los medios tecnológicos (herramientas de trabajo)
- Entrenamiento en respiración
- Herramientas de mejora de la atención y concentración
- Ejercicios de higiene laboral en el puesto de trabajo



MÓDULO 3: SÍNDROME BURNOUT

Análisis del síndrome Burnout

- Factores desencadenantes del síndrome
- Evolución del síndrome Burnout
- Principales efectos
- Efectos en el trabajo
- Efectos en la actividad laboral
- Prevenir el síndrome
- Actuación ante un posible Burnout

MÓDULO 4: OTROS RIESGOS PSICOSOCIALES

Introducción a los riesgos psicosociales

- Marco normativo
- Concepto de riesgos psicosociales
- Consecuencias

Descripción de los factores de riesgo psicosocial

- Características de la organización
- Características del puesto
- Organización del trabajo
- Tiempo de trabajo
- Características personales

Análisis del acoso laboral

- Concepto de acoso laboral
- Tipos de acoso (psicológico, sexual y por razón de sexo/género)
- Causas, fases y perfiles
- Consecuencias
- Prevención del acoso
- Intervención sobre el acoso

Identificación de otros riesgos psicosociales

- La adicción al trabajo
- El tecnoestrés