



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro



Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



MINISTERIO
DE TRABAJO
E INMIGRACIÓN

SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO ESTATAL

CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES

DIRIGIDO A: Desempleados y Trabajadores en activo del sector de educación dados de alta en la Seguridad Social: Régimen general, autónomos, regímenes especiales.

CERTIFICACIÓN MEC: Aprobada la certificación con créditos de formación del profesorado.

REQUISITOS PARA OBTENER LA CERTIFICACION OFICIAL:

Podrán optar a la certificación oficial (créditos) emitida por la MEC, el profesorado y personal especializado con destino en centros privados, en los que se impartan enseñanzas de régimen general y de régimen especial.

OBJETIVOS GENERALES:

Dotar y aumentar el nivel de información en materia de Salud Laboral a los trabajadores docentes, así como incrementar el número de actividades formativas en estas materias, tanto por su mayor implicación en la detección y evaluación de riesgos como en el seguimiento de las medidas de prevención que se establezcan.

Este curso muestra una visión general de los procedimientos y las modalidades de relajación y control del estrés y gestión del sistema preventivo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- En particular, se conseguirán los siguientes objetivos:
- Dominar los conocimientos teóricos y prácticos de las técnicas del control emocional más aceptadas y utilizadas, centrándonos en las técnicas de relajación y control del estrés.
- Adquirir los conocimientos básicos para determinar las causas o factores psicosociales generadores de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales que influyen en el mundo laboral, estableciendo estrategias adecuadas para reducir sus consecuencias.
- Lograr una mayor sensibilización en la prevención de los riesgos derivados del estrés laboral y en la aplicación de técnicas para anticiparse y mejorarlo.

CONTENIDOS DEL CURSO:

CONTENIDOS TEÓRICOS (30 HORAS)

CONTENIDOS PRÁCTICOS (20 HORAS)



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro



Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



MINISTERIO
DE TRABAJO
E INMIGRACIÓN
SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO ESTATAL

Los contenidos expuestos a continuación incluyen ejercicios, casos prácticos y/o test de autoevaluación. El trabajo práctico intercalado con el contenido teórico del curso supone aproximadamente un 40% de horas de trabajo sobre el total.

Unidad 1. Qué se entiende por estrés y ansiedad (6 horas)

- Presentación
- Noción de estrés
- Antecedentes históricos
- Síntomas generales del estrés
- El estrés y sus efectos en el cerebro
- Tipos de estrés
- Noción de ansiedad
- Síntomas de la ansiedad
- Tipos de ansiedad
- Tratamiento de la ansiedad

Unidad 2. Consideraciones generales en torno al Burnout (6 horas)

- Presentación
- Concepto de Burnout
- Epidemiología del Burnout
- Perspectivas de estudio del Burnout
- Estrategias que previenen el Burnout

Unidad 3. Desencadenantes y facilitadores del síndrome de quemarse por el trabajo (7 horas)

- Presentación
- Desencadenantes del síndrome del quemarse por el trabajo
- Ambiente físico del trabajo y contenidos del puesto
- Desempeño de roles, relaciones interpersonales y desarrollo de la carrera profesional
- Elementos que pueden estresar relacionados con las nuevas tecnologías
- Facilitadores del síndrome de quemarse en el trabajo



- Variables de carácter demográfico
- Variables de personalidad
- Estrategias de afrontamiento
- Elementos que pueden estresar relacionados con aspectos organizativos

Unidad 4. Consecuencias del síndrome de quemarse por el trabajo (7 horas)

- Presentación
- Consecuencias
- Consecuencias sobre la salud para el individuo: manifestaciones psicosomáticas
- Consecuencias para el individuo: relaciones interpersonales extralaborales
- Consecuencias para la organización
- Satisfacción laboral baja
- Propensión al abandono de la organización
- Absentismo laboral
- Deterioro de la calidad del servicio de la organización

Unidad 5. El síndrome de Burnout en la profesión docente (6 horas)

- Presentación
- Estrés y malestar en el profesorado
- El síndrome de Burnout en profesores: noción
- Sintomatología del síndrome de Burnout
- Sintomatología característica del síndrome de Burnout en los docentes
- Causas del síndrome de Burnout en los docentes
- Variables socio-demográficas
- Variables de personalidad
- Variables propias del trabajo y organizacionales

Unidad 6. Fases y modelos explicativos del Burnout (6 horas)

- Presentación
- Fases de Burnout
- Ciclos de estrés en el profesorado
- Relaciones entre estrés y Burnout
- Modelos explicativos



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro



Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



MINISTERIO
DE TRABAJO
E INMIGRACIÓN
SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO ESTATAL

- Evaluación del Burnout

Unidad 7. Prevención del Burnout. Triple perspectiva: individual, de equipo y de organización (6 horas)

Presentación

- Consideraciones generales
- Prevención de en el plano individual
- Prevención desde la perspectiva interpersonal y de equipo
- Prevención desde la perspectiva organizativa

Unidad 8. Tratamiento y estrategias de intervención del Burnout (6 horas)

- Presentación
- Estrategias de intervención ante el SQT
- Técnicas orientadas al individuo
- El apoyo social
- La organización laboral

FECHAS DE REALIZACION	Nº HORAS	METODOLOGIA
01/10/10 al 29/10/10	54	Online



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro

