



## **CTRR0010 | ESTRATEGIAS PERSONALES DEL CONTROL DEL ESTRÉS, BURNOUT Y RIESGOS PSICOSOCIALES**

**20 horas**

### **OBJETIVO GENERAL:**

Identificar las técnicas y medidas preventivas más adecuadas para evitar la aparición de los riesgos psicosociales.

### **CONTENIDOS:**

#### **1. CONCEPTOS DE ESTRÉS Y ANSIEDAD**

##### 1.1. Introducción al estrés y la ansiedad

###### 1.1.1. Conceptos básicos sobre el estrés

###### 1.1.2. Conceptos básicos de la ansiedad

###### 1.1.3. Diferenciación estrés-ansiedad

###### 1.1.4. Incidencia en el entorno laboral

###### 1.1.5. Aspectos fisiológicos del estrés

##### 1.2. Identificación de alertas del estrés

###### 1.2.1. Temperatura

###### 1.2.2. Tensión muscular

###### 1.2.3. Sudoración

###### 1.2.4. Tasa cardíaca

###### 1.2.5. Respiración

#### **2. EL ESTRÉS EN EL TRABAJO**

##### 2.1. Análisis del control del estrés en el ámbito laboral

###### 2.1.1. Control del estrés en la jornada laboral



# Programa formativo



CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,  
HACIENDA Y EMPLEO



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL

SERVICIO PÚBLICO  
DE EMPLEO ESTATAL  
**SEPE**

2.1.2. Pautas de organización

2.1.3. Mejora de hábitos

2.1.4. Educación postural

2.1.5. Utilización eficiente de los medios tecnológicos (herramientas de trabajo)

2.1.6. Entrenamiento en respiración

2.1.7. Herramientas de mejora de la atención y concentración

2.1.8. Ejercicios de higiene laboral en el puesto de trabajo

## 3. SÍNDROME BURNOUT

3.1. Análisis del síndrome Burnout

3.1.1. Factores desencadenantes del síndrome

3.1.2. Evolución del síndrome Burnout

3.1.3. Principales efectos

3.1.4. Efectos en el trabajo

3.1.5. Efectos en la actividad laboral

3.1.6. Prevenir el síndrome

3.1.7. Actuación ante un posible Burnout

## 4. OTROS RIESGOS PSICOSOCIALES

4.1. Introducción a los riesgos psicosociales

4.1.1. Marco normativo

4.1.2. Concepto de riesgos psicosociales

4.1.3. Consecuencias

4.2. Descripción de los factores de riesgo psicosocial

4.2.1. Características de la organización

4.2.2. Características del puesto



# Programa formativo

---



CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,  
HACIENDA Y EMPLEO



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL

SERVICIO PÚBLICO  
DE EMPLEO ESTATAL  
**SEPE**

## 4.2.3.Organización del trabajo

## 4.2.4.Tiempo de trabajo

## 4.2.5.Características personales

## 4.3.Análisis del acoso laboral

### 4.3.1.Concepto de acoso laboral

### 4.3.2.Tipos de acoso (psicológico, sexual y por razón de sexo/género)

### 4.3.3.Causas, fases y perfiles

### 4.3.4.Consecuencias

### 4.3.5.Prevencción del acoso

### 4.3.6.Intervención sobre el acoso

## 4.4.Identificación de otros riesgos psicosociales

### 4.4.1.La adicción al trabajo

### 4.4.2.El tecnoestrés