

BURNOUT. CLAVES RESILIENTES PARA AFRONTAR EL ESTRÉS LABORAL

PRESENTACIÓN

El propósito de este curso es adquirir competencias profesionales para prevenir y/o afrontar el "Síndrome de agotamiento profesional", sobre todo los profesionales que trabajan con individuos que tienen necesidades especiales -físicas, emocionales o sociales- y demandan un sobreesfuerzo personal y laboral.

Proponemos un curso semipresencial basado en una metodología esencialmente práctica y vivencial, que a partir del análisis de casos prácticos promueve la reflexión y el debate conjunto sobre la importancia de implementar estrategias preventivas que eviten la aparición del *burnout*, su detección precoz y la promoción de conductas resilientes.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO

- Módulo 1: Estrés: fases y efectos. Activación cognitiva del estrés y factores psicológicos moduladores. Estrés laboral o *burnout*: el colapso de los buenos deseos. (14 horas)
- Módulo 2: Los síntomas. Una constelación muy variable. (9 horas)
- Módulo 3: Identificando causas y consecuencias. (9 horas)
- Módulo 4: Factores de riesgo/protección: detección precoz. (9 horas)
- Módulo 5: Herramientas resilientes: organizativas y personales. (9 horas)

CALENDARIO, HORARIO Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

Grupo I: 27 de noviembre, 1 y 11 de diciembre de 2017, de 9 a 15:30/16:00 horas. Facultad de Psicología. Seminario V14 (los días 27/11 y 11/12) y Seminario V13 (el día 1/12). Del 27/11 hasta el 11/12/2017 (30 horas no presenciales).

CRITERIO DE EVALUACIÓN

	Ponderación
Asistencia a clase	30 %
Realización de las actividades prácticas	30%
Test de evaluación	40%

Es imprescindible asistir al 80% de las horas presenciales para optar al reconocimiento de los créditos académicos

PERSONAL DOCENTE

Jaime Iglesias Dorado

Facultad de Psicología.

Universidad Autónoma de Madrid

Catedrático del Dpto. de Psicología Biológica y de la Salud.

Erenia Barrero Rodríguez

Licenciada en Psicología.

Máster de Salud Pública. Técnico de Formación de la Academia SOS de Aldeas Infantiles SOS.

CRÉDITOS DEL CURSO

- 2 crédito ECTS.
- 20 horas presenciales.
- Total de horas: 50.