

# “BURN OUT” SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO POR EL TRABAJO (SQT)

KODEA 2023-24-21-4/5

## INFORMAZIO OROKORRA

<b>IRAUPENA</b>	10 ordu	<b>GEHIENEZKO KOPURUA</b>	25 lagun			
<b>IKASTARORAKO SARBIDEA</b>	<a href="https://autoprestakuntza.euskadi.eus">https://autoprestakuntza.euskadi.eus</a>					
<b>HARTZAILEAK</b>	Euskal Autonomia Erkidegoko administrazio publikoetako langileak. Lehenetsuna izango dute Ibaiondo ikastetxeko langileek, Justiziako talde psikosozialetako langileek, Auzitegiko Medikuntzako Euskal Erakundeko langileek, Zuzenean zerbitzuko langileek eta Lanbideko langileek (lan-orientatzaileak eta DSBEn izapidegileak).					
<b>DISEINUA</b>	<b>Bixen Fernández Imaz.</b> LAPGT. Ergonomia eta Psikosozologia aplikatua espezialista.					
<b>ESKAKIZUNAK</b>	Posta elektronikoko kontu korporatibo bat, ikastarora joango den pertsona modu unibokoan identifikatzeko. Ez dugu onartuko postu bati esleitutako edo partekatutako posta-konturik. <i>Datuak Babesteko Erregelamendu Orokorren (DBEO) 5.1 d) artikuluan xedatutakoaren arabera, datu pertsonalak zehatzak izango dira, eta, behar izanez gero, eguneratuak. Hori guztia zehaztasun-printzipioa betetzeko.</i>					
<b>ESKAKIZUN TEKNIKOAK</b>	SOFTWAREA: <ul style="list-style-type: none"> <li>Nabigatzaileak: Microsoft Edge, Mozilla Firefox edo Chrome eguneratuak</li> <li>Pantailaren bereizmena: 1024 x 768 (gomendatua)</li> <li>Acrobat reader 8 edo berriagoa (gomendatua)</li> <li>Internetarako konexioa, eta Youtube zerbitzuko atzipena zabalik</li> </ul> HARDWAREA: <ul style="list-style-type: none"> <li>RAM 4Gb memoria edo 8Gb (gomendatua)</li> <li>Soinu-txartela</li> </ul>					
<b>TUTORETZAK</b>	Tutorearen egitekoak: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ikasleei plataforman ongi-etorria emateko mezu bat bidaltzea.</li> <li>Kontsultei erantzutea: <ul style="list-style-type: none"> <li>ikastaroaren edukiari buruzkoak, plataformako foroaren bidez</li> <li>24 orduko epean erantzutea</li> </ul> </li> <li>Ikaskuntzaren jarraipena eta ebaluazioa egitea.</li> </ul>					
<b>HILA</b>	<b>HASIERA</b>	<b>AMAIERA</b>	<b>ADMINISTRAZIO OROKORRA</b>	<b>BESTE ADMINISTRAZIO BATZUK</b>	<b>BAJEN JAKINARAZPENAK</b>	
			<b>ESKATZEKO AZKEN EGUNA</b>	<b>ONIRITZIA</b>	<b>ESKATZEKO AZKEN EGUNA</b>	(matrikula kosturik ez dago)
<b>EKAINA</b>	Ekainaren 1a	Ekainaren 14a	Apirilaren 27a	Maiatzaren 2tik 5era	Maiatzaren 5a	Maiatzaren 31a arte
<b>URRIA</b>	Urriaren 16a	Urriaren 27a	Irailaren 1a	Irailaren 4tik 8ra	Irailaren 8a	Urriaren 13ra arte
<b>AURREZ AURREKO SAIOA</b>			<b>EKAINEKO DEIALDIA</b>	<b>URRIKO DEIALDIA</b>	<b>LEKUA</b>	<b>ORDUA</b>
			Ekainaren 14ean	Urriaren 26an	Lakua Ieko 25.gela	09:00-11:00

## HELBURUAK

<b>HELBURU OROKORRA</b>	Lanaren ondorioz erreta egotearen sindromeari (LES) buruzko oinarrizko nozioak eskuratzea, ondorioak minimizatu ahal izateko.
<b>HELBURU ZEHATZAK</b>	LES egoera posibleak identifikatzen jakitea, egoerari aurre egiteko jarraibideak aplikatuz.

2023ko ZEHARKAKO PRESTAKUNTZA PLANA

## “BURN OUT” SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO POR EL TRABAJO (SQT)

Prestakuntza-ekintza amaitzean, ikaslea gai izango da:

**GAITASUNAK**

- Lanaren ondorioz erreta egotearen sindromearen balizko egoerak identifikatzea.
- Egoerari aurre egiteko jarraibideak aplikatzea.

### PROGRAMA ETA EBALUAZIOA

**METODOLOGIA**

Autoprestakuntzako online ikastaroa, teoria eta praktika uztartuz. Ikastaroak 6 gai-multzo ditu, irakasleak egindako edukia du, baita hainbat material didaktiko ere, hala nola, artikulua eta bideoak. Plataforman egin beharreko jarduerekin borobilduko da ikastaroa. Une oro, ikasleak, tutore modura, irakasle baten laguntza izango du. Ikastaroa zuzen nola egin erakutsiko dio.

**PROGRAMA**

- 1.SARRERA
- 2.ZER DA “BURN OUT” EDO LANAREN ONDORIOZ ERRETA EGOTEAREN SINDROME (LES)?
  - 2.1 Estres kronikoaren prozesua
  - 2.2 Sindromearen prozesuaren eta bilakaeraren faseak
    - 2.2.1 Akidura eta neke emozionala
    - 2.2.2 Despertsonalizazioa
    - 2.2.3 Lanbide-errealizazio gutxiko edo berorren ezaren sentimendua
  - 2.3 LES azaltzeko eredua (Leiter)
  - 2.4 Estresaren eta LESaren arteko aldeak
- 3.LES-AREN ABIARAZLEAK (FAKTOREAK)
  - 3.1 Lanbide-mota.
  - 3.2 Faktore soziodemografikoak
  - 3.3 Antolamendu-faktoreak eta lan-baldintzak
- 4.LES-AREN ONDORIOAK ETA OSASUNERAKO KALTEAK
- 5.LES ARRISKUAREN AUTOEBALUAZIOA
  - 5.1 Burnout Measure (BM)
  - 5.2 Maslach Burnout Inventory (MBI)
- 6.LES KUDEATZEKO PREBENTZIO-NEURRIAK
  - 6.1 Taldeko neurriak.
  - 6.2 Banakako neurriak

**EBALUAZIOA**

Ebaluazioaren **helburua** da ikastaroaren helburu orokorrak eta zehatzak bete direla bermatzea. Ikastaroaren ebaluaketak hainbat ariketa praktiko ditu. Ikasleak ariketak egingo ditu eta plataforma birtualean eginda geratuko dira. Ondoren, saioetan egindako ariketekin lan egingo dute ikasleek, horregatik, ezinbestekoa da jarduerak egitea saioetan parte hartzeko.

**IKASTAROAREN BALORAZIOA**

Ikasleen gogobetetze-inkesta eta irakasleen balorazio-inkesta. Posta elektronikoen bidez, inkestaren lotura jasoko duzu, bete dezazun.

**ZIURTAGIRIA**

**Aprobetxamendu-ziurtagiria** eskuratzeko bete beharreko bal dintzak:

- Ariketa guztiak egitea
- Saioetara joan eta parte hartu

**Ziurtagiri digitala** eskuragarri egongo da posta elektronikoen jakinarazpena jasotakoan. Sartu “IVAPekiko izapideak”, “Ziurtagiriak” atalean.

**PREZIOA**

**106,05€**

AGINDUA, 2022ko ekainaren 20koa, Gobernantza Publiko eta Autogobernuko sailburuarena, Herri Arduralaritzaren Euskal Erakundeak ematen dituen jarduerak eta zerbitzuen prezio publikoen diruzenbateratzea ezartzen duena.(uztailaren 8ko EHAA, 132. zk.)

**LAGUNTZA**

Laguntza teknikoa behar izanez gero:

- Jarri harremanetan CAUekin, telefono-zenbaki honetan: (945016) **440**
- Asteleheneretik ostiralera, 08:00etatik 20:00etara.

Administrazio-gaiekin lotutako kontsultak egiteko: [prestakuntza@ivap.eus](mailto:prestakuntza@ivap.eus)

AREA FORMATIVA:	Organización, recursos humanos y calidad de servicio
MODALIDAD:	Online
IDIOMA:	Castellano

# “BURNOUT” SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO POR EL TRABAJO (SQT)

CÓDIGO 2023-24-21-4/5

## INFORMACIÓN GENERAL

<b>DURACIÓN</b>	10 horas	<b>CUPO MÁXIMO</b>	25 personas			
<b>ACCESO CURSO</b>	<a href="https://autoprestakuntza.euskadi.eus">https://autoprestakuntza.euskadi.eus</a> Dos días antes del inicio del curso recibirás un correo electrónico con el nombre de usuario/a y la contraseña. Recuerda que el acceso no se habilitará hasta el primer día de inicio del curso.					
<b>DIRIGIDO A</b>	Personas empleadas en las diferentes Administraciones Públicas de Comunidad Autónoma de Euskadi. Tendrán prioridad el personal del centro educativo Ibaiondo, personal de los equipos psicosociales de Justicia, personal del Instituto Vasco de Medicina Legal, personal de Zuzenean y personal de Lanbide (orientadores/as laborales y tramitadores/as de RGI).					
<b>DISEÑO</b>	<b>Bixen Fernández Imaz.</b> TSPRL Especialista en Ergonomía y Psicología Aplicada.					
<b>REQUISITOS</b>	Una cuenta de correo electrónico corporativo que identifique unívocamente a la persona asistente al curso. No admitiremos cuentas de correo compartidas o asignadas a un puesto. <i>Conforme a lo dispuesto en el artículo 5.1 apartado d) del Reglamento General de Protección de Datos (RGPD), los datos personales serán exactos y, si fuera necesario, actualizados. Todo ello en cumplimiento del principio de exactitud.</i>					
<b>REQUISITOS TÉCNICOS</b>	SOFTWARE: <ul style="list-style-type: none"> <li>Navegador: Microsoft Edge, Mozilla Firefox ó Chrome actualizados</li> <li>Resolución de pantalla: 1024 x 768 (recomendado)</li> <li>Acrobat reader 8 ó superior (recomendado)</li> <li>Conexión a Internet y acceso a Youtube</li> </ul> HARDWARE: <ul style="list-style-type: none"> <li>Memoria RAM 4Gb o 8Gb (recomendado)</li> <li>Tarjeta de sonido</li> </ul>					
<b>TUTORÍAS</b>	Las tareas del tutor/a durante el curso serán las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enviar un mensaje de bienvenida dirigido al alumnado en la plataforma.</li> <li>➤ Atender consultas:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>• referidas al CONTENIDO del curso mediante el foro de la plataforma</li> <li>• dar respuesta en 24 horas</li> </ul> </li> <li>➤ Seguimiento y evaluación del proceso de aprendizaje</li> </ul>					
MES	INICIO	FIN	ADMINISTRACIÓN GENERAL		OTRAS ADMINISTRACIONES	AVISO BAJAS (no conlleva coste de matrícula)
			ÚLTIMO DÍA DE SOLICITUD	vºBº	ÚLTIMO DÍA DE SOLICITUD	
JUNIO	1 junio	14 junio	27 de abril	Del 2 al 5 de mayo	5 de mayo	Hasta el 31 de mayo
OCTUBRE	16 octubre	27 octubre	1 de septiembre	Del 4 al 8 de septiembre	8 de septiembre	Hasta el 13 de octubre
SESIÓN PRESENCIAL			EDICIÓN JUNIO	EDICIÓN OCTUBRE	LUGAR	HORARIO
			14 de junio	26 de octubre	Aula 25 Lakua I	09:00-11:00

## QUÉ SE PRETENDE CONSEGUIR

**OBJETIVOS GENERALES** Adquisición de nociones básicas sobre el síndrome de estar quemado por el trabajo (SQT) que permitan minimizar sus consecuencias.

AREA FORMATIVA:	Organización, recursos humanos y calidad de servicio
MODALIDAD:	Online
IDIOMA:	Castellano

## “BURNOUT” SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO POR EL TRABAJO (SQT)

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Saber identificar posibles situaciones de SQT aplicando pautas de manejo de la situación.

### COMPETENCIAS

- Al finalizar la acción formativa el alumnado será capaz de:
- Identificar posibles situaciones del síndrome de estar quemado.
  - Aplicar pautas para el manejo de la situación.

## PROGRAMA Y EVALUACIÓN

### METODOLOGÍA

Curso de autoformación on-line en el que se combinará teoría y práctica. El curso consta de 6 bloques temáticos compuestos por contenido elaborado por el tutor, así como de materiales didácticos tales como artículos o vídeos. Se completa el curso con ejercicios que hay que resolver en la plataforma. En todo momento el alumnado será tutorizado por el profesor, que guiará sus pasos a lo largo del curso.

### PROGRAMA

1. INTRODUCCIÓN
2. QUÉ ES EL “BURNOUT” O SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO POR EL TRABAJO (SQT)
  - 2.1 El proceso del Estrés Crónico
  - 2.2 Fases del Proceso y Evolución del Síndrome
    - 2.2.1 El Agotamiento-Cansancio Emocional
    - 2.2.2 La Despersonalización
    - 2.2.3 El Sentimiento de Baja/Falta de Realización Profesional
  - 2.3 Modelo Explicativo del SQT (Leiter)
  - 2.4 Diferencias entre el Estrés y el SQT
3. DESENCADENANTES (FACTORES) DEL SQT
  - 3.1 El Tipo de Profesión.
  - 3.2 Factores Socio-Demográficos
  - 3.3 Factores Organizativos y Condiciones de Trabajo
4. CONSECUENCIAS Y DAÑOS PARA LA SALUD DEL SQT
5. AUTOEVALUCIÓN DEL RIESGO DE SQT
  - 5.1 Burnout Measure (BM)
  - 5.2 Maslach Burnout Inventory (MBI)
6. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA GESTIÓN DEL SQT
  - 6.1 Medidas Grupales.
  - 6.2 Medidas Individuales

### EVALUACIÓN

El **Objetivo** de la evaluación será garantizar el cumplimiento de los objetivos generales y específicos del curso.  
La evaluación del curso consta de varios ejercicios prácticos. En las sesiones se trabajará con los ejercicios resueltos en la plataforma, por lo que es indispensable haberlos realizado previamente para acudir a las mismas.

### VALORACIÓN CURSO

Encuesta de satisfacción del alumnado y Encuesta de valoración del profesorado.  
A través del correo electrónico recibirá el enlace de la encuesta para su cumplimentación.

### CERTIFICADO

**Requisitos a cumplir para lograr el Certificado de aprovechamiento:**

- Realizar todas las actividades
- Asistir y participar en la sesión presencial

El **certificado digital** estará a su disposición una vez que reciba la notificación en su correo electrónico. Acceda a “Trámites con el IVAP” apartado “Certificaciones”.

### PRECIO

**106,05€**  
ORDEN de 20 de junio de 2022, del Consejera de Gobernanza Pública y Autogobierno, por la que se fija la cuantía de los precios públicos de las actividades y servicios que presta el Instituto Vasco de Administración Pública. (BOPV nº 132, de 8 de julio)

### AYUDA

En caso de necesitar **asistencia técnica**:

- póngase en contacto con el CAU en el (945016) **440**
- de lunes a viernes de 08:00 a 20:00

Para consultas relacionadas con **temas administrativos**: [prestakuntza@ivap.eus](mailto:prestakuntza@ivap.eus)