

PROPUESTA DE ACTIVIDAD FORMATIVA

PROGRAMA DE FORMACIÓN EN CENTROS
Modelo normalizado de planificación de actividad formativa

CENTRO EN EL QUE SE REALIZARÁ LA ACTIVIDAD FORMATIVA
FACULTAD DE CIENCIAS

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA
“RECUPERANDO EL EQUILIBRIO. CÓMO PREVENIR EL SÍNDROME BURNOUT EN LA UNIVERSIDAD”

DIRECTORA ACADÉMICA DEL CURSO
Nombre y apellidos: María Teresa García Martínez
Categoría profesional: Profesora Titular
Departamento: Química Agrícola, Edafología y Microbiología
Facultad o Escuela: Facultad de Ciencias
Correo electrónico: mi2gamam@uco.es

PROFESORADO QUE IMPARTE EL CURSO
Nombre y apellidos: María José Jaén Moreno
Categoría profesional: Profesora Ayudante Doctora
Departamento: Ciencias Morfológicas y Sociosanitarias
Facultad o Escuela: Facultad de Medicina y Enfermería
Número de horas a impartir: 10h
Correo electrónico: mjjaen@uco.es

NÚMERO DE CRÉDITOS / HORAS (*Indicar número de horas presenciales y/o virtuales*)
1 crédito: 10 horas presenciales

PRECIO DE MATRÍCULA (15 € / crédito)
15€

CALENDARIO Y HORARIO
Día 1: 3 junio 2024 10-14 horas
Día 2: 4 junio 2024 10-13 horas
Día 3: 5 junio 2024 10-13 horas

PLAZO DE PREINSCRIPCIÓN / MATRICULACIÓN

Periodo de Preinscripción: Del 14 al 21 de mayo de 2024.

Periodo de Matriculación: Del 22 al 30 de mayo de 2024.

La preinscripción se solicita a través de la aplicación informática habilitada para ello (<https://www.uco.es/servicios/fpu/solicitud-cursos/>). Una vez finalizado el plazo de preinscripción se comunicará por correo electrónico si ha sido admitido/a al curso y el procedimiento para el pago de la matrícula.

Nº PLAZAS Y CRITERIOS DE ADMISIÓN

14 plazas pertenecientes a la plantilla del PDI de la Facultad de Ciencias.

Criterios de admisión: Admisión según orden de matrícula.

BREVE JUSTIFICACIÓN

El síndrome de Burnout o “síndrome del trabajador quemado” es desde 2010 reconocido por la OMS como causa de empeoramiento de la calidad de vida. Aunque no se encuentra definido en las clasificaciones internacionales de las enfermedades como el DSM-5 o la CIE-11, se describe la presencia de sintomatología derivada de soportar un estrés crónico.

Diversas series plantean que entre el 5 y el 45% de las personas laboralmente activas sufren este síndrome, siendo la enseñanza universitaria uno de los ámbitos profesionales en los que se presentan de forma más elevada, en hasta un 40% de los casos.

OBJETIVOS EXPRESADOS EN TÉRMINOS DE LAS COMPETENCIAS QUE EL ALUMNADO DEBE ALCANZAR

1. Conocer la definición de síndrome de Burnout
2. Detectar sintomatología asociada al síndrome de Burnout
3. Establecer estrategias para su prevención y tratamiento

CONTENIDOS

Día 1.

- Creación de la alianza para el curso
- ¿Qué es el síndrome de Burnout?
- ¿Cómo puedo saber si lo sufro? Analizar y reconocer la sintomatología asociada al mismo.
- Taller. La rueda de la vida personal y profesional. Trabajar nuestros valores

Día 2.

- Manejo de nuestras emociones como base para encontrarnos mejor en el día a día. ¿Qué son las emociones? ¿Cómo puedo identificarlas?
- Herramientas prácticas (I)
- Herramientas prácticas (II)

Día 3.

- Las creencias erróneas como factor limitante para alcanzar mis objetivos
- Trabajo práctico sobre la identificación de creencias limitantes y la sustitución por otras potenciadoras

METODOLOGÍA

Se plantea una metodología mixta, expositiva y práctica en la que el alumnado podrá experimentar y aprender a manejar cada una de las herramientas propuestas.

EVALUACIÓN

Se valorará la asistencia a las clases presenciales y la participación durante todo el curso.

REFERENCIAS BÁSICAS

- Otero López, J. M., Santiago Mariño, M. J., & Castro Bolaño, C. (2008). An integrating approach to the study of burnout in University Professors. *Psicothema*.
- Ramírez, L. (2019). *Prevalence of Burnout and identification of risk groups in the nursing staff of the Andalusian Health Service* (Doctoral dissertation, Doctoral dissertation]. Retrieved from Google Scholar).
- Arias Gallegos, W. L., Huamani Cahua, J. C., & Ceballos Canaza, K. D. (2019). Burnout Syndrome in School Teachers and University Professors: A Psychometrical and Comparative Analysis from Arequipa City. *Journal of educational psychology-propósitos y representaciones*, 7(3), 92-113.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.