

# ESQUEMA

## Estrategias personales para el control del estrés, burnout y otros ciclos psicosociales en el sector de la enseñanza

1. Conceptos básicos sobre el estrés

2. Conceptos básicos de la ansiedad, diferenciación estrés-ansiedad

3. Incidencia en el entorno laboral

4. Aspectos fisiológicos del estrés. Las alertas del estrés

4.1. Temperatura

4.2. Tensión muscular

4.3. Sudoración

4.4. Tasa cardíaca

5. El control del estrés en la jornada laboral

5.1. Pautas de organización

5.2. Mejora de hábitos

5.3. Educación postural

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

5.5. Entrenamiento en respiración

6. Qué es el síndrome *burnout*

6.1. ¿Cuáles son los factores desencadenantes del síndrome?

6.2. Cómo evoluciona un síndrome *burnout*

6.3. Cuáles son los principales efectos

6.4. Efectos en el trabajo

6.5. Efectos en la actividad laboral

7. Otros riesgos psicosociales