

Coordinador

Pedro R. Gil-Monte

Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo *(burnout)*

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

EDICIONES PIRÁMIDE

ÍNDICE

Prólogo (<i>Pedro R. Gil-Monte</i>)	17
1. Descripción del programa de intervención y resultados obtenidos (<i>Pedro R. Gil-Monte y Bruno Ribeiro do Couto</i>) . . .	21
1. Introducción	21
2. Antecedentes y estado del tema	22
2.1. Relación entre el SQT y los niveles de cortisol en saliva	23
2.2. Hipótesis de trabajo	24
3. Metodología del proyecto de investigación	25
3.1. Diseño	25
3.2. Participantes	25
3.3. Variables e instrumentos	26
3.4. Programa de intervención	29
3.5. Procedimiento	31
4. Resultados	32
4.1. Percepciones de los participantes al finalizar el programa de intervención	32
4.2. Resultados del cuestionario y niveles de cortisol en saliva	34
5. Conclusiones	38
6. Bibliografía	39
2. Estrés laboral y síndrome de quemarse por el trabajo (<i>burn-out</i>) (<i>Hugo Figueiredo-Ferraz y Ester Grau-Alberola</i>)	43
1. Introducción	43
2. ¿Qué es el estrés?	43
3. El estrés laboral	45
3.1. El modelo de demandas-control (Karasek, 1979)	46
3.2. El modelo de demandas-recursos (<i>Job Demands-Resources, JD-R</i>)	47
3.3. Fuentes de estrés laboral	48
4. Consecuencias de los riesgos psicosociales en el trabajo	49
4.1. El síndrome de quemarse por el trabajo (SQT) (<i>burnout</i>)	49
4.2. La satisfacción laboral y la gestión de emociones	53
5. Estrategias de intervención	56
6. Bibliografía	56

3. Entrenamiento en relajación (<i>Pedro R. Gil-Monte y Ángel Martínez Moreno</i>)	61
1. Efectos fisiológicos de la relajación	61
2. Técnicas de relajación	62
3. Relajación basada en la hipnosis ericksoniana	64
4. Bibliografía	65
Anexo. Instrucciones para realizar la relajación mediante la técnica de inducción hipnótica	67
4. Gestión de las emociones (<i>Cristina Aguilar Giner</i>)	71
1. Introducción	71
2. La función de las emociones	73
3. La regulación emocional: integrar emoción y razón	74
4. Esquema de regulación emocional	75
5. Clasificación de las emociones	77
5.1. Emociones primarias adaptativas	77
5.2. Emociones primarias desadaptativas	79
5.3. Emociones secundarias	79
5.4. Emociones instrumentales	80
5.5. Emociones complejas: culpa	80
6. Ejercicios	82
7. Bibliografía	87
Anexo. Listado de emociones	88
5. Gestión del diálogo interno (<i>Ángel Martínez Moreno</i>)	89
1. El diálogo interno	89
2. Una herramienta para la gestión de los diálogos internos: los estados del yo y el análisis transaccional	94
3. Guías para la gestión del diálogo interno utilizando los estados del yo del análisis transaccional	97
4. Ejercicios	98
4.1. Identificar los diferentes Estados del Yo en el diálogo interno	99
4.2. Identificar el contenido de cada uno de los Estados del Yo ante una misma situación	99
4.3. El Estado del Yo Adulto ha de pilotar el proceso	100
5. Bibliografía	101
6. Resolución de problemas (<i>Cristina Aguilar Giner</i>)	103
1. Introducción	103
2. ¿Conflicto o problema...?	104
3. Fases del proceso básico del Modelo de resolución de problemas	105
4. Práctica sobre resolución de conflictos en función de las fases expuestas	106

4.1. Orientación positiva hacia el problema	107
4.2. Definición e identificación del problema	107
4.3. Generación de alternativas de solución	109
4.4. Toma de decisión. Selección de la solución óptima	111
4.5. Implementación y verificación de la solución. Elaboración de un plan de acción	111
5. Manejo de los aspectos emocionales en la resolución de conflictos	112
5.1. ¿Quién es el dueño del problema?	112
5.2. Diferenciación de los distintos dueños del problema	112
5.3. Cuando tomamos conciencia de que es la otra persona la que tiene el problema	113
5.4. Cuando tomamos conciencia de que somos los que tenemos el problema.	114
6. Bibliografía.	117
 7. Autoorganización personal y profesional (Ángel Martínez Moreno).	119
1. ¿Qué es la autoorganización?	119
2. La fijación de objetivos	120
3. Planificación.	122
3.1. Las condiciones de eficacia de la planificación	123
3.2. Planificación de proyectos	124
4. Análisis de actividades.	126
5. Gestión del tiempo	130
5.1. Los mitos relacionados con el tiempo	130
5.2. Las cifras del tiempo	130
5.3. Tiempo y rendimiento	131
5.4. Los facilitadores de la dispersión	133
5.5. Principios operativos para la gestión eficaz del tiempo.	134
6. Bibliografía.	138
 8. Reestructuración cognitiva (Cristina Aguilar Giner)	139
1. Introducción.	139
2. Creencias: la metáfora de la saliva	141
3. El concepto del ABC de Albert Ellis (Ellis y Grieger, 1981)	145
4. Técnica de debate o diálogo socrático	148
4.1. Discusión de la validez de los pensamientos.	148
4.2. Distorsiones cognitivas	149
4.3. Refutación de las distorsiones cognitivas utilizando el diálogo socrático.	151
5. Los introyectos y la culpabilidad	152
6. Bibliografía.	154

9. Negociación del rol en entornos laborales (<i>Ángel Martínez Moreno</i>)	155
1. El concepto de rol	155
2. Emisores de rol	158
3. Disfunciones de rol	161
4. Consecuencias de las disfunciones de rol	163
5. Negociación del rol	164
6. Bibliografía	167
10. Apoyo social en el trabajo (<i>Pedro R. Gil-Monte</i>)	169
1. Concepto de apoyo social: tipos y efectos	169
2. Niveles y fuentes de apoyo social en el trabajo	171
3. Estrategias para el fomento del apoyo social en el trabajo	172
4. Un programa de intervención	176
5. Bibliografía	177