



PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DEL BURNOUT EN AGENTES DE POLICIA LOCAL.

SAF Serveis Psicològics

Teléfono: 678407542 - 671062764

E-12860482

PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN AGENTES DE LA POLICÍA LOCAL.

1. NATURALEZA DEL PROYECTO

En la actualidad nos encontramos con que la incidencia del llamado "*Síndrome del Quemado en el Trabajo*", o más conocido como Síndrome del Burnout, va en aumento. Del mismo modo, se ha constatado la relación de determinadas carreras profesionales con un mayor índice de personas que lo sufren. Esta relación se dirige a trabajos en donde hay un contacto directo con las personas y en situaciones de alta activación y exigencia.

El **cuerpo de la Policía Local** se encuentra dentro de estas profesiones de **mayor riesgo de Burnout**. Este Síndrome se traduce principalmente en un aumento del malestar general del individuo, mayores niveles de ansiedad y sintomatología depresiva, con un empeoramiento del clima laboral y mayor número de conflictos con los compañeros. También se produce una disminución de la calidad del trabajo realizado, un mayor número de absentismo y bajas de larga duración. Como consecuencia de esto, el coste de los ayuntamientos en la Policía Local se resiente con solo darse un caso dentro de sus plantillas.

2. OBJETIVOS

Los **objetivos principales** son:

- ① Evaluar la realidad del Síndrome del Quemado dentro del cuerpo de agentes de la Policía Local.
- ② Conocer el desarrollo del Burnout, los diferentes factores de riesgo y de vulnerabilidad y las consecuencias en que se traduce.
- ③ Dotar de habilidades y recursos para el afrontamiento adecuado del mismo.
- ④ Facilitar la prevención del síndrome y fundamentar la intervención en los casos en que ya sea latente.

3. METODOLOGÍA

El proceso formativo se repartirá en cinco sesiones de formación, con una metodología teórico-práctica basada en la direccionalidad del Burnout hacia el campo concreto de la Policía Local. Se fomentará la participación y la exposición de **casos prácticos** aplicados a **las tareas reales de los agentes**.

4. RECURSOS NECESARIOS

4.1. RECURSOS MATERIALES:

Este curso de formación tiene una duración de **20 horas**, distribuidas en cinco sesiones de 4 horas. Se requerirá una sala con capacidad para veinte-veinticinco alumnos, con un proyector para diapositivas y una pizarra.

4.2. RECURSOS ECONÓMICOS:

El coste económico del curso será de 1200 euros.

4.3. RECURSOS HUMANOS

El profesorado está formado por:

✍ Participación de un **Mando de la Escala Superior de la Policía Local** de la Comunidad Valenciana.

✍ **Lorena Sorribes Segura** licenciada en psicología con número de colegiada CV08878. Especialidad en Psicología Clínica.

✍ **Sergio Castelló Pérez** licenciado en psicología con número de colegiado CV10833. Especialidad en Psicología Penitenciaria.

✍ **Carlos Arenós Agut** licenciado en psicología con número de colegiado CV08076. Especialidad en Psicología Forense.

5. PLANIFICACIÓN

SESIONES	CONTENIDOS	DOCENTES
1ª Sesión	<p>Introducción a la realidad actual de la Policía Local. Evaluación de la problemática con la que se encuentran los agentes en su actividad diaria. Introducción al síndrome del Burnout dirigido a la especificidad del trabajo policial.</p> <p>Indicadores de insatisfacción y complimentación del MBI.</p>	<p>Mando de la Escala Superior de la Policía Local Sergio Castelló Pérez</p>
2ª Sesión	<p>Definición y modelos explicativos del Burnout. Factores de vulnerabilidad y de riesgo, factores estresores, determinantes y consecuencias del síndrome. Introducción a las habilidades de afrontamiento.</p> <p>Caso práctico de análisis funcional y puesta en común.</p>	<p>Sergio Castelló Pérez Lorena Sorribes Segura</p>
3ª Sesión	<p>Estrategias de afrontamiento basadas en las emociones y en las reacciones físicas. Identificación de emociones, manejo de la ansiedad y de la ira.</p> <p>Estrategias de afrontamiento basadas en los pensamientos. Detección de pensamientos negativos, ideas irracionales y criterios de racionalidad. Técnicas de reestructuración cognitiva y pensamientos alternativos.</p>	<p>Lorena Sorribes Segura Carlos Arenós Agut.</p>
4ª Sesión	<p>Estrategias de afrontamiento basadas en el comportamiento. Estilo de vida. Habilidades de comunicación y asertividad. Resolución de conflictos.</p>	<p>Carlos Arenós Agut Sergio Castelló Pérez.</p>
5ª Sesión	<p>Apoyo social y el proceso de retroalimentación. Prevención del burnout. Evaluación final.</p>	<p>Sergio Castelló Pérez Lorena Sorribes Segura</p>

6. EVALUACIÓN FINAL

Al final del curso se realizará una **evaluación del grado de satisfacción de los alumnos**. Del mismo modo se examinarán los contenidos del curso y la adecuación de las actividades prácticas. Por otro lado, se administrarán hojas de control de asistencia en cada uno de las sesiones.

7. HOMOLOGACIÓN

Se realizarán las gestiones por cada institución convocante para homologar este curso a través del IVASP.