

# EL SÍNDROME DE BURNOUT

**SKU:** EVOL-8487-VNO-A | **Categorías:** [Atención Social y/o Sanitaria](#), [Formación, Educación y Orientación Laboral](#), [PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES](#), [Protocolo Empresarial](#), [Protocolo Institucional y Organización de Eventos](#), [SANIDAD](#)

## INFORMACIÓN DEL CURSO

**Horas** [25](#)

**Créditos ECTS** [1](#)

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

## El síndrome de burnout

### Objetivos

- Conocer en qué consiste el síndrome de burnout.
- Analizar las principales causas, factores determinantes y consecuencias.
- Conocer las características del estrés laboral.
- Estudiar la repercusión que tiene sobre el individuo el ambiente físico y la organización del trabajo.

### Contenidos

#### UD1. Burnout.

1.1. Introducción al Concepto.

1.2. Breve Recorrido Histórico.

1.3. Definiciones.

1.4. Epidemiología y Costes del Estrés Laboral.

1.5. Factores Psicosociales.



1.6. ¿La Fatiga es igual que el Estrés?.

## **UD2. Sintomatología.**

2.1. Características Comunes a todas las Definiciones.

2.2. Síntomas del Burnout.

2.3. ¿Quiénes son los Principales Afectados?.

2.4. ¿Por qué se Produce?.

2.5. Factores de Riesgo.

2.6. Características de la Persona.

2.7. Consecuencias del Burnout.

## **UD3. Métodos de Detección y Medición.**

3.1. Reconocimiento de los Principales Factores causantes de Estrés Laboral.

3.2. Métodos Diseñados para la Evaluación del Estrés Laboral.

3.3. ¿Cómo se Mide el Síndrome?.

## **UD4. Factores Estresores.**

4.1. Estresores: Concepto y Tipos.

4.2. Consecuencias de los Factores Estresores Laborales.

4.3. El Rol.

4.4. Trabajo a Turnos.

4.5. Sobrecarga de Trabajo.

4.6. Exposición a Riesgos y Peligros.

4.7. Contenidos del Puesto.



sobre el Proceso de Trabajo.

Página: 2

[Atención Social y/o Sanitaria, Formación,](#)  
[Educación y Orientación Laboral, PREVENCIÓN](#)  
[DE RIESGOS LABORALES, Protocolo Empresarial,](#)  
[Protocolo Institucional y Organización de](#)  
[Eventos, SANIDAD](#)

- 4.9. Desarrollo de Habilidades y Retroalimentación.
- 4.10. Incorporación de Nuevas Tecnologías.
- 4.11. Dimensión Estructural de la Organización.
- 4.12. Desarrollo de Carrera: Inseguridad y Posibilidad de Promoción.
- 4.13. Caso Práctico I.
- 4.14. Caso Práctico II.

#### **UD5. Riesgos Asociados al Puesto de Trabajo.**

- 5.1. Ruido.
- 5.2. Vibraciones.
- 5.3. Iluminación.
- 5.4. Temperatura.
- 5.5. Higiene y Confort.
- 5.6. Toxicidad.
- 5.7. Caso Práctico.



#### **UD6. Estresores Relacionales.**

- 6.1. Prevención del Estrés.
- 6.2. ¿Cómo se puede Prevenir el Estrés?.
- 6.3. Control Interno.
- 6.4. Intervención sobre el Estrés desde la Empresa.
- 6.5. Gestión Personal del Estrés.
- 6.6. Orientaciones Generales para la Gestión del Estrés.
- 6.7. Consejos para una Vida Sana y Libre de Estrés.



¿Estás listo para comprender y combatir el agotismo emocional en el ámbito laboral? ¡Nuestro curso online sobre el Síndrome de Burnout es la herramienta perfecta para hacer a identificar, prevenir y gestionar este fenómeno tan común en la sociedad actual!

Este programa educativo explora en profundidad el síndrome de burnout, incluyendo causas, síntomas y consecuencias a nivel profesional. Aprenderás estrategias efectivas para manejar el estrés laboral, establecer límites saludables y promover un equilibrio entre tu vida laboral y personal.

Dirigido a profesionales que deseen proteger su estado emocional y mental, así como a líderes empresariales interesados en promover la salud laboral en sus equipos, este curso te brindará las herramientas necesarias para enfrentar el agotamiento emocional con éxito y mantener una vida equilibrada y satisfactoria. ¡Inscríbete ahora en nuestro curso online sobre el Síndrome de Burnout y descubre cómo puedes cuidar tu bienestar mientras alcanzas tus metas profesionales con plenitud!

Tal vez te interese este curso: [Curso Superior de Gestión de Estrés Laboral y afrontamiento del Síndrome de Burnout](#)

O quizá este otro: [Técnico Profesional en Psicología Social](#)

Síguenos en: [Instagram](#)

