

# ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE BURNOUT?

SKU: EVOL-10286-iNO-B | Categorías: [Coaching Gestión Empresarial y Recursos Humanos](#), [SOFT SKILLS](#)

## INFORMACIÓN DEL CURSO

Horas [50](#)

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

### ¿Qué es el Síndrome de Burnout?

#### Objetivos

El Síndrome de Burnout (también llamado simplemente "Burnout" o "síndrome del trabajador quemado") es un tipo de estrés laboral conocido como crónico. Se caracteriza por un progresivo agotamiento físico y mental, una falta de motivación absoluta por las tareas realizadas, y en especial, por importantes cambios de comportamiento en quienes lo padecen. Este curso ofrece una formación básica para conocer qué es el Síndrome de Burnout.

#### Contenidos

1. MÓDULO 1. ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE BURNOUT?

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

1. Introducción. Antecedentes históricos del estrés
2. Conceptos Básicos
3. Desencadenantes y causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Síntomas del estrés
6. Consecuencias del estrés

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL ESTRÉS LABORAL

1. Introducción



2. Concepto y Modelos Teóricos del estrés laboral
3. Desarrollo del Estrés Laboral
4. Tipos de estrés Laboral
5. Causas del Estrés Laboral
6. Síntomas del estrés laboral
7. Consecuencias del Estrés Laboral

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. BURNOUT**

1. ¿Qué es el Burnout?
2. Tipos de Burnout.
3. Fases del Burnout.
4. Causas del Burnout.
5. Síntomas del Burnout.
6. Consecuencias del Burnout.
7. Relaciones entre Estrés y Burnout.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS**

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo.
2. Auto-respeto.
3. Cómo hacer frente a las críticas. Responder a las quejas.
4. Creatividad y Auto-realización en el trabajo.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL**

1. Medidas de prevención e intervención.
2. Técnicas para la prevención del estrés.
3. Intervenciones en situaciones de crisis.

¿Qué tipo de síndrome de burnout debería experimentar y cómo puede evitar que vuelva a ocurrir en el mercado laboral? ¡Entonces nuestro curso online de "¿Qué es el síndrome de burnout?" ¡Es la clave para adquirir los conocimientos necesarios y proteger tu bienestar emocional y mental!

Este programa educativo explora en profundidad el síndrome de burnout, incluyendo causas, síntomas y consecuencias a nivel profesional. Aprenderás a identificar los factores de riesgo que pueden llevar al agotamiento emocional y cómo implementar estrategias efectivas para prevenirlo y gestionarlo de manera saludable.

Dirigido a profesionales que deseen proteger su bienestar emocional y mental, así como a líderes empresariales interesados en promover la salud laboral en sus equipos, este curso te proporcionará las herramientas necesarias para prevenir el agotamiento emocional y mantener un equilibrio saludable en tu vida. ¡Inscríbete ahora en nuestro curso online de "¿Qué es el Síndrome de



Burnout?" ¡Y descubre cómo cuidar tu bienestar mientras alcanzas tus metas profesionales con éxito!

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

O quizá este otro: [Curso Superior de Gestión del Tiempo para Ejecutivos](#)

Síguenos en: [Instagram](#)

