

# PRE-BURNOUT O ESTRÉS LABORAL: CÓMO SABER SI ESTÁS A PUNTO DE QUEMARTE



**60 HORAS**

**FORMACIÓN**



## DESCRIPCIÓN

Identificar el síndrome de burnout o estrés laboral, analizar a qué responde, cómo se genera y qué lo mantiene, conocer los efectos emocionales, cognitivos y psicosociales así como las técnicas para la protección y el manejo del estrés en el ámbito laboral.



## CONTENIDOS

1. ¿QUÉ ES EL BURNOUT?
2. ESTRESORES
  - 2.1. Personales.
  - 2.2. Organizacionales.
  - 2.3. Del tipo de tarea.
3. RESPUESTAS COGNITIVAS.
4. RESPUESTAS FISIOLÓGICAS.
5. RESPUESTAS PSICOSOCIALES.
6. TÉCNICAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS
  - 6.1. Respiración.
  - 6.2. Relajación.
  - 6.3. Imaginación guiada.
7. ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO
  - 7.1. Cuidado salud física.
  - 7.2. Cuidado salud psicológica.
  - 7.3. Cuidado salud emociona