

# Burnout: Claves resilientes para afrontar el estrés laboral

## Burnout: Resilient Keys to Face the Work Stress

**AVANZADO. Curso prioritario para estudiantes de 3<sup>er</sup> curso en adelante y posgrado.**

### PRESENTACIÓN

El propósito de este curso es promover competencias profesionales para prevenir y/o afrontar el "síndrome de agotamiento profesional", también denominado "burnout;" sobre todo en profesionales que atienden individuos con necesidades especiales -físicas, emocionales o sociales-, quienes demandan un sobreesfuerzo personal y laboral.

Se propone un curso semipresencial basado en una metodología esencialmente práctica y vivencial, que a partir del análisis de casos prácticos promueve la reflexión y el debate conjunto sobre la importancia de implementar estrategias preventivas que eviten la aparición del "burnout", su detección precoz y la promoción de conductas resilientes.

### ESTRUCTURA Y CONTENIDO

Módulo 1	Estrés: fases y efectos. Activación cognitiva del estrés y factores psicológicos moduladores. Burnout: el colapso de los buenos deseos.	5 h.
Módulo 2	Los síntomas. Una constelación muy variable. Identificando causas y consecuencias.	5 h.
Módulo 3	Factores de riesgo/protección: detección precoz	5 h.
Módulo 4	Herramientas resilientes: organizativas y personales	5 h.
Trabajo personal	Ejercicios de comprensión y resolución de casos prácticos	30 h.
Total	(20 horas presenciales y 30 horas no presenciales)	50 h.

### CALENDARIO, HORARIO Y LUGAR DE IMPARTICIÓN

El curso se desarrollará los días **4, 5, 6 y 7 de marzo**, de 9:00 h. a 14:00 h. Lugar: Facultad de Psicología. AULA: **Pendiente**

### CRITERIO DE EVALUACIÓN

La evaluación del curso se realizará mediante asistencia a clase (30% de la calificación final), realización de las actividades prácticas (30% de la calificación final) y test de evaluación (40% de la calificación final).

---

---

**PERSONAL DOCENTE**

---

---

Jaime Iglesias Dorado. Departamento de Psicología Biológica y de la Salud. Facultad de Psicología.

Erenia Barrero Rodríguez. Técnico responsable de Formación de la Academia SOS de Aldeas Infantiles SOS España.

---

---

**Nº HORAS / CRÉDITOS**

---

---

20 horas presenciales + 30 horas de trabajo personal no presencial.

2 ECTS.