

Burnout: claves resilientes para afrontar el estrés laboral

Resilient keys to face the work stress

PRESENTACIÓN

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

El objetivo es promover la reflexión y el debate conjunto a importancia de implementar estrategias preventivas que eviten la aparición del BURNOUT, su detección precoz y la promoción de conductas resilientes.

La formación va dirigida a los estudiantes y personas trabajadoras que estén interesadas o ejerzan su labor en el ámbito de la gestión de personal, los recursos humanos y la prestación de servicios sanitarios, así como también para estudiantes o profesionales que trabajen en la prestación de servicios que demandan un sobreesfuerzo intelectual y/o emocional.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO

- Módulo 1: Estrés: fases y efectos. Activación cognitiva del estrés y factores psicológicos moduladores. Burnout: el colapso de los buenos deseos. (5h)
- Módulo 2: Los síntomas. Una constelación muy variable. Identificando causas y consecuencias. (5h)
- Módulo 3: Factores de riesgo/protección. Detección precoz. (5h)
- Módulo 4: Herramientas resilientes: organizativas y personales. (5h)
- Trabajo personal a partir de ejercicio de comprensión y resolución de casos prácticos. (30h)

CALENDARIO, HORARIO Y LUGAR DE IMPARTICIÓN

Fechas: 24, 25 y 26 de febrero 2026

Horario: 9:00 h. a 14:00 h.

Lugar: Facultad de Psicología

CRITERIO DE EVALUACIÓN

Realización de las actividades prácticas (60%) y test de evaluación (40%).

Es imprescindible asistir al 100% de las horas presenciales para optar al reconocimiento de los créditos académicos.

PERSONAL DOCENTE

Jaime Iglesias Dorado - Psicología biológica y de la salud. Facultad de Psicología

Erenia Barrero Rodríguez - Acogimiento Familiar de Aldeas Infantiles SOS en Cantabria

Nº HORAS / CRÉDITOS

20 horas presenciales + 30 h de trabajo autónomo del estudiante (online).

2 ECTS.