



esetec

ESCUELA SUPERIOR  
DE ESTUDIOS TÉCNICOS DE CANARIAS

## Prevención burnout o estrés laboral



60 horas



Formación Online



Inicio: 07/09/2023



Fin: 04/10/2023



Gratuito

### HORARIOS Y FECHAS

El curso gratuito de Prevención burnout o estrés laboral se impartirá en la modalidad online

### OBJETIVOS

El curso de Prevención burnout o estrés laboral te permitirá 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

Personales. Organizacionales. Del tipo de tarea.

#### 3. Respuestas cognitivas.

#### 4. Respuestas fisiológicas.

#### 5. Respuestas psicosociales.

#### 6. Técnicas para afrontar el estrés

Respiración. Relajación. Imaginación guiada.

#### 7. Estrategias de autocuidado

Cuidado salud física. Cuidado salud psicológica. Cuidado salud emociona

[Matricularme >](#)