

# Prevención del Síndrome de Burnout en las Organizaciones



MODALIDAD E-LEARNING  
ASINCRÓNICO

## OBJETIVO DEL CURSO:

Conocer herramientas de autocuidado, en el plano personal y profesional para prevenir y afrontar el Síndrome de Burnout en las organizaciones.

**DURACIÓN 30 HORAS**

### Módulo 1: El Síndrome de Burnout

- Qué es el Síndrome de Burnout.
- Síntomas.
- Causas.
- Fases y grados del Síndrome de Burnout.
- Estrés laboral transformado en Burnout.

### Módulo 2: Factores de riesgo del Burnout

- El estrés laboral como problema social.
- Trabajos y personalidades con riesgo de padecer Burnout.
- Factores de riesgo laborales.
- Riesgos psicosociales.

### Módulo 3: Evaluación del Burnout

- Métodos de evaluación del Burnout.
- Cuestionarios de evaluación del Burnout.
- El Diagnóstico Clínico del Burnout severo.
- Prevalencia del Síndrome del "Estar Quemado".

### Módulo 4: Como afrontar el Burnout

- Consecuencias del Síndrome de Burnout.
- Factores protectores.
- Cómo superar el Burnout.
- Estrategias de afrontamiento.
- Tratamiento del Burnout, las recaídas.

### Módulo 5: Prevención del Burnout

- Prevenir y abordar situaciones de estrés laboral en la organización.
- Métodos de intervención en las empresas.
- Buenas prácticas para la prevención del Burnout.

### Introducción al Mindfulness:

- ¿Qué es el Mindfulness?
- Cápsula video 1: Introducción a la postura corporal de las prácticas de Mindfulness.
- Cápsula video 2: Práctica STOP: sintonización con uno mismo.
- Cápsula video 3: Efectos positivos de la gratitud en nuestro bienestar.
- Cápsula video 4: Ejercicio práctico de gratitud.
- Cápsula video 5: Escaneo corporal desde Mindfulness.
- Cápsula video 6: Ejercicio práctico de escaneo corporal y Mindfulness.
- Cápsula video 7: Cultivando la amabilidad hacia nosotros y el entorno.
- Cápsula video 8: Ejercicio práctico de amabilidad y Mindfulness.

## Metodología

El curso se realiza en la Plataforma e-learning de Otec Impulsa, donde los participantes acceden a los contenidos, material pedagógico, evaluaciones y biblioteca virtual entre otros.

## Certificación

Los alumnos que cumplan con las exigencias del curso recibirán un certificado de aprobación.

[www.otecimpulsa.cl](http://www.otecimpulsa.cl)  
[/otecimpulsa](https://www.instagram.com/otecimpulsa)



**CONSULTA A:**  
[contacto@otecimpulsa.cl](mailto:contacto@otecimpulsa.cl)  
2 2406 8776