ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Estrés y Burnout en Profesionales de Salud Mental: Autocuidado y Prevención

2 ECTS | 50 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Curso de Formación Permanente en Estrés y Burnout en Profesionales de Salud Mental: Autocuidado y Prevención de ICUFOR te ofrece una formación rigurosa y actualizada para comprender, detectar y abordar el desgaste emocional que afecta a quienes trabajan en el ámbito de la atención psicológica y psiquiátrica. Los profesionales de salud mental se enfrentan diariamente a situaciones de alta carga emocional que, sin las herramientas adecuadas, pueden derivar en agotamiento severo y afectar tanto su bienestar como la calidad asistencial que ofrecen.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos teóricos del estrés laboral y el síndrome de burnout, conocerás los factores de riesgo individuales y organizacionales, y aprenderás a utilizar instrumentos de evaluación validados como el Maslach Burnout Inventory.

Duración
50 horas

Créditos
2 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos teóricos del estrés laboral y del síndrome de burnout, diferenciando los modelos explicativos y los constructos afines implicados en el desgaste de los profesionales de salud mental.

Describir las manifestaciones clínicas del burnout en sus dimensiones emocional, cognitiva, conductual y somática, relacionando su impacto con la calidad de la atención prestada al paciente.

Diseñar estrategias de regulación emocional y gestión del estrés basadas en la evidencia, incorporando técnicas de mindfulness, autocompasión, reestructuración cognitiva y procesamiento emocional a la práctica profesional cotidiana.

Identificar los factores de riesgo individuales, organizacionales y propios de la práctica clínica en salud mental, analizando su interacción en el desarrollo del síndrome de burnout.

Dominar los instrumentos estandarizados de evaluación del burnout y constructos relacionados, aplicando procedimientos de diagnóstico diferencial y autoevaluación reflexiva como recursos complementarios de detección.

Elaborar un plan personalizado de autocuidado profesional, integrando la evaluación de necesidades individuales, la formulación de objetivos, el seguimiento sistemático y la promoción de hábitos de vida saludable.

Objetivos del curso

Fundamentar el papel de la supervisión clínica y el apoyo entre iguales como herramientas de protección profesional, distinguiendo los modelos centrados en el bienestar emocional del supervisado y los espacios de reflexión compartida.

Desarrollar programas de prevención organizacional e intervención institucional frente al burnout en servicios de salud mental, implementando protocolos de evaluación de riesgos psicosociales, actuación temprana y seguimiento de la eficacia de las medidas adoptadas.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales del estrés y el síndrome de burnout en profesionales de salud mental

1.1. Delimitación conceptual del estrés laboral en el ámbito de la atención a la salud mental
1.2. El síndrome de burnout: origen histórico, evolución conceptual y estado actual del constructo
1.3. Constructos afines al burnout: fatiga por compasión, trauma vicario y desgaste por empatía
1.4. Vulnerabilidad diferencial de los profesionales de salud mental respecto a otros colectivos sanitarios
1.5. Epidemiología y marco normativo del burnout en profesionales de salud mental

Temario

02 Factores de riesgo, manifestaciones clínicas y evaluación diagnóstica del burnout en contextos de salud mental

2.1. Factores de riesgo individuales asociados al desarrollo del síndrome de burnout
2.2. Factores de riesgo organizacionales e institucionales en los servicios de salud mental
2.3. Factores de riesgo inherentes a la naturaleza de la práctica clínica en salud mental
2.4. Interacción entre factores de riesgo y modelos explicativos multifactoriales del desarrollo del burnout
2.5. Manifestaciones clínicas del burnout en el profesional de salud mental
2.6. Instrumentos estandarizados y procedimientos de evaluación del burnout y constructos relacionados
2.7. Diagnóstico diferencial del burnout con trastornos depresivos, trastornos de ansiedad y otros cuadros clínicos

Temario

03 Estrategias de autocuidado y promoción del bienestar en el profesional de salud mental

3.1. Fundamentos del autocuidado profesional en el ejercicio de la salud mental
3.2. Estrategias de regulación emocional y técnicas de gestión del estrés aplicadas al profesional
3.3. La supervisión clínica y el apoyo entre iguales como herramientas de protección profesional
3.4. Promoción de la satisfacción por compasión y del crecimiento postraumático en el ejercicio profesional
3.5. Diseño y desarrollo de un plan personalizado de autocuidado profesional
3.6. Hábitos de vida saludable y equilibrio entre la esfera personal y la actividad profesional

04 Prevención organizacional e intervención institucional frente al burnout en servicios de salud mental

4.1. Modelos de prevención del burnout aplicados a organizaciones sanitarias de salud mental
4.2. Evaluación de riesgos psicosociales y diseño de programas preventivos en servicios de salud mental
4.3. Liderazgo organizacional y cultura institucional orientada a la protección del bienestar profesional
4.4. Protocolos de actuación y evaluación de intervenciones institucionales frente al burnout

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 2 créditos ECTS y 50 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06 **Contenidos actualizados**
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07 **El curso, por escrito**
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08 **Autónomo, pero acompañado**
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09 **Enseñanza adaptada**
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10 **Estudio sencillo e intuitivo**
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

