



BURNOUT & BOREOUT

Una perspectiva clínica y práctica

Prof. Alí Pellicer – Psicólogo

INTRODUCCIÓN

El síndrome de Burnout y el Boreout son dos fenómenos psicológicos que han ganado una creciente relevancia en la sociedad actual. Ambos trastornos afectan la salud y el bienestar de los individuos, así como su desempeño en el ámbito laboral. En un mundo caracterizado por la creciente competitividad y las demandas laborales constantes, es esencial que las personas comprendan estos síndromes, sus factores de riesgo, manifestaciones y, lo que es más importante, cómo prevenirlos y tratarlos. Este curso busca abordar esta necesidad apremiante, proporcionando a los participantes las herramientas necesarias para enfrentar el Burnout y el Boreout, tanto en el ámbito personal como profesional.

PROPOSITO

El propósito principal de este curso es proporcionar a los participantes un conocimiento sólido sobre el Burnout y el Boreout, dos trastornos relacionados con el estrés laboral, para que puedan identificarlos, prevenirlos y abordarlos de manera efectiva. A través de este curso, los participantes adquirirán una comprensión profunda de las causas, síntomas, manifestaciones y consecuencias de estos síndromes, y aprenderán estrategias de tratamiento y prevención. Nuestro propósito es empoderar a los participantes para que puedan gestionar su bienestar y rendimiento en el entorno laboral.

OBJETIVOS

1. Comprender las definiciones precisas y los conceptos claves relacionados con el Burnout y el Boreout.
2. Factores de Riesgos y Causas: Identificar los factores de riesgo y las causas subyacentes que contribuyen al desarrollo de Burnout y Boreout.
Incidencia en la actualidad:
3. Analizar la prevalencia y la importancia de estos síndromes en el contexto laboral actual.
4. Componentes Básicos: Desglosar los componentes básicos de los síndromes, incluyendo sus dimensiones emocionales, cognitivas y físicas.

OBJETIVOS

5. Síntomas y Manifestaciones: Reconocer los síntomas y manifestaciones comunes de Burnout y Boreout, y cómo se manifiestan en la vida cotidiana.
6. Consecuencias: Evaluar las consecuencias a largo plazo para la salud, el bienestar y el rendimiento laboral de quienes padecen estos síndromes.
7. Tratamiento: Explorar estrategias de tratamiento y técnicas de afrontamiento para abordar el Burnout y el Boreout de manera efectiva.
8. Prevención: Desarrollar habilidades y estrategias para prevenir la aparición de Burnout y Boreout, tanto a nivel individual como organizacional.

¿Sé realmente que siento y cómo me siento en mi ambiente laboral?

¿Son cosas negativas o positivas?

Contenido

01

Definiciones

Boreout VS. Burnout

03

CB Burnout y CB Boreout

Componentes
básicos

02

Incidencia en la
actualidad

Factores de riesgo y
causas

04

Multidimensional

Síntomas y
Manifestaciones

Contenido

05

Exposición a largo plazo

Consecuencias

06

Ámbitos de la vida diaria

Tratamiento y
prevención

ALI PELLICER | PSICÓLOGO

Psicólogo egresado con interés en desarrollarme profesionalmente en una institución que me permita aprendizajes, experiencias y crecimiento laboral; a la par que persigo mis objetivos académicos de 4to nivel, en especial el área clínica neurocognitiva e investigación



