

Burnout & Blurring: Cuidá tu bienestar laboral

EQUIDAD RECURSOS · CURSO ONLINE

Un programa cálido, práctico y basado en evidencia para que profesionales de RRHH y responsables de formación comprendan, prevengan y afrenten el agotamiento laboral y la difuminación de límites en el trabajo contemporáneo.

4

Módulos

Contenido progresivo y aplicable

100%

Online

Flexible y a tu ritmo

Cupos

Limitados

Precio accesible por tiempo limitado

¿Qué vas a aprender?

Este curso te brinda las herramientas conceptuales y prácticas para identificar, prevenir y acompañar situaciones de burnout y blurring en tu organización y en tu propia vida laboral.

1

Introducción al Burnout y Blurring

Definiciones, contexto post-pandemia y el impacto real en personas y organizaciones.

2

Señales y Factores de Riesgo

Cómo reconocer síntomas tempranos y los entornos que los favorecen.

3

Prevención Organizacional y Personal

Políticas, rutinas y estrategias concretas para proteger el bienestar.

4

Afrontamiento y Recursos

Qué hacer cuando los síntomas ya están presentes, tanto como empleado como líder.

Módulo 1: Introducción al Burnout y Blurring

MÓDULO 1

Burnout es el síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. **Blurring** es la pérdida de límites entre trabajo y vida privada, especialmente en contextos digitales y de teletrabajo. Juntos, representan uno de los mayores desafíos del trabajo contemporáneo.

Impacto en la persona

- Fatiga crónica y ansiedad
- Pérdida de motivación
- Dificultad para desconectar

Impacto en la organización

- Alta rotación de personal
- Baja productividad
- Clima laboral deteriorado



Caso real: Deloitte (2021) reveló internamente altos niveles de burnout en empleados remotos tras la pandemia.

Módulo 2: Señales y Factores de Riesgo

MÓDULO 2

Aprender a reconocer las señales a tiempo es el primer paso para actuar. Tanto el burnout como el blurring tienen manifestaciones concretas que podemos identificar en nosotros mismos y en nuestros equipos.



Señales de Burnout

- Cansancio extremo persistente
- Cinismo y desapego del trabajo
- Baja motivación y errores frecuentes



Señales de Blurring

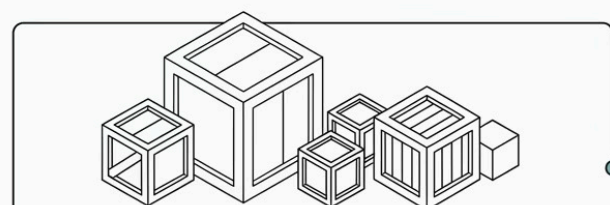
- Responder mensajes fuera de horario
- Trabajar en fines de semana
- Incapacidad de "apagar la mente"



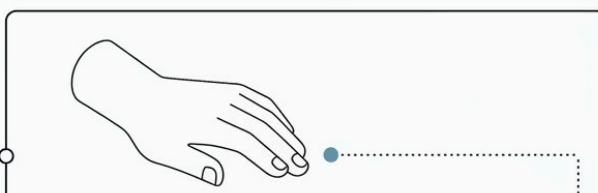
Caso real: Empleados de Amazon documentaron jornadas extensas y cultura de hiperexigencia que derivaron en denuncias públicas de burnout y deterioro de la salud mental.

Factores que aumentan el riesgo

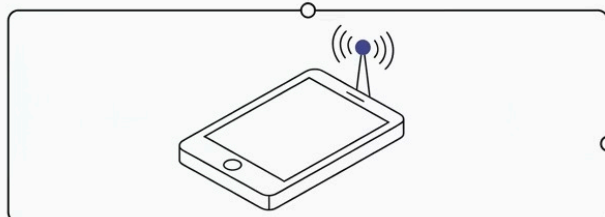
MÓDULO 2



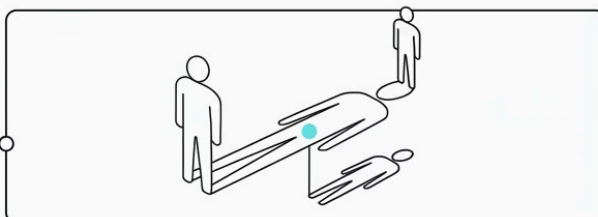
1) Exceso de carga laboral - tareas ilimitadas y plazos imposibles



2) Falta de reconocimiento - esfuerzo invisible y sin retorno



3) Cultura de disponibilidad 24/7 - expectativa de respuesta permanente



4) Liderazgos tóxicos - escasa empatía y alta presión

Estos cuatro factores se potencian entre sí. Comprender su interacción es clave para diseñar intervenciones efectivas desde RRHH y liderazgo.

Módulo 3: Prevención Organizacional y Personal

MÓDULO 3

La prevención del burnout es una responsabilidad compartida. Las organizaciones tienen el poder de crear condiciones saludables, y cada persona puede fortalecer su bienestar con herramientas prácticas.



Prevención Organizacional

- Políticas de desconexión digital
- Límites claros de horarios
- Programas de bienestar y pausas activas
- Liderazgo positivo y empático



Prevención Personal

- Rutinas de autocuidado: ejercicio, alimentación, descanso
- Establecer límites claros con el trabajo
- Técnicas de mindfulness y gestión emocional

Casos de éxito que inspiran

MÓDULO 3

Organizaciones líderes ya tomaron medidas concretas. Estos ejemplos muestran que es posible construir culturas laborales más saludables.



Volkswagen — Alemania

Implementó políticas de desconexión digital bloqueando automáticamente los correos electrónicos fuera del horario laboral, protegiendo el tiempo personal de sus empleados.



Microsoft & SAP

Lanzaron programas de bienestar digital y emocional que incluyen pausas obligatorias de desconexión, talleres de resiliencia y acompañamiento psicológico.



Empresas Argentinas

Varias compañías locales incorporaron los "viernes de desconexión" y talleres de bienestar digital, adaptando estas prácticas a la cultura y contexto regional.

Módulo 4: Afrontamiento y Recursos Disponibles

MÓDULO 4

Cuando los síntomas ya están presentes, actuar a tiempo marca la diferencia. Este módulo te guía sobre los pasos concretos tanto si sos quien lo vive como si sos quien lidera.

Si presentás síntomas

- Buscar apoyo médico y psicológico
- Hablar con tu líder o equipo de RRHH
- Ajustar rutinas laborales y personales

Si sos líder

- Reconocer señales tempranas en el equipo
- Promover pausas y cultura de desconexión
- Respetar y proteger el tiempo personal

¡Inscríbete hoy y transformá tu entorno laboral!

Los cupos son **limitados** y el precio de lanzamiento es **altamente accesible**. Esta es tu oportunidad de adquirir herramientas reales para cuidarte vos, cuidar a tu equipo y construir organizaciones más sanas y humanas.

✓ Contenido práctico

Casos reales, estrategias aplicables desde el primer día

🎓 Certificado oficial

Respaldado por Equidad Recursos

🕒 Cupos limitados

Precio de lanzamiento por tiempo limitado

"Invertir en el bienestar de las personas no es un costo — es la base de cualquier organización que quiera crecer de manera sostenible."