

## GUÍA DOCENTE 2025-2026

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Estrés y burnout		
<b>PLAN ESTUDIOS:</b>	<b>DE</b>	Máster Universitario en Gestión Sanitaria	
<b>FACULTAD:</b>	Centro de Posgrado		
<b>CARÁCTER ASIGNATURA:</b>	<b>DE</b>	<b>LA</b>	Obligatoria
<b>ECTS:</b>	4		
<b>CURSO:</b>	Segundo		
<b>SEMESTRE:</b>	Tercero		
<b>IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:</b>	<b>EN</b>	<b>QUE</b>	<b>SE</b> Castellano
<b>PROFESORADO:</b>	Dra. Doris Adriana Mayorga		
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	<b>DE</b>	<b>CORREO</b>	adriana.mayorga@uneatlantico.es

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
No aplica
<b>CONTENIDOS:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema 1. Conceptos, enfoques más importantes en el enfrentamiento del Estrés Laboral.             <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1 Introducción</li> <li>1.2 Antecedentes históricos y conceptualización del estrés</li> <li>1.3 Enfermedades ocasionadas por el estrés</li> <li>1.4 Conceptualización del estrés laboral</li> </ul> </li> </ul>

#### 1.5 Tipos de estrés laboral. Situaciones

- Tema 2. Técnicas y Herramientas para la Gestión del Estrés.
  - 2.1 Programa de intervención para la prevención y control del estrés
  - 2.2 Algunas reglas, estrategias y ejercicios para el manejo del estrés
  - 2.3 Entorno Laboral Saludable - OMS
  - 2.4 Prevención y tratamiento del síndrome de burnout
  - 2.5 Estrategias de intervención para prevenir el síndrome, mejorar la calidad de vida laboral y la calidad del servicio
- Tema 3. Factores causantes del estrés laboral.
  - 3.1 Agentes estresantes
  - 3.2 Principales síntomas
  - 3.3 Antecedentes y conceptualización del síndrome de burnout
  - 3.4 Epidemiología y consecuencias del estrés laboral
  - 3.5 Enfoques y modelos sobre el síndrome de burnout
  - 3.6 Relación del estrés laboral y el síndrome de burnout
  - 3.7 Dimensiones y síntomas del síndrome de burnout
  - 3.8 Vínculo del síndrome de burnout con la motivación, satisfacción laboral, frustración
  - 3.9 Factores organizacionales e interpersonales que influyen en su aparición
  - 3.10 El síndrome de burnout en los profesionales de la salud
  - 3.11 Taxonomía de los estresores
  - 3.12 Evaluación del síndrome de burnout
- Tema 4. Incidencias del estrés en función de variables personales.
  - 4.1 Mediadores psicológicos de la respuesta al estrés
  - 4.2 Medición del estrés
  - 4.3 El estrés en las profesiones de salud
  - 4.4 Consecuencias del síndrome burnout en la calidad de vida laboral y en la calidad de la atención médica

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Analizar los factores causantes del estrés y el burnout en distintos contextos del ámbito sanitario para diseñar estrategias de prevención y manejo para

promover el bienestar personal y organizacional.

## METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

### METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método expositivo
- Estudio y análisis de casos
- Resolución de ejercicios
- Aprendizaje basado en problemas
- Aprendizaje orientado a proyectos
- Trabajo autónomo
- Trabajo cooperativo/ en grupo
- Metodologías participativas

### ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
<b>Actividad dirigida</b>	Tutorías en grupo	4.4
<b>Actividades supervisadas</b>	Sesiones expositivas virtuales	9
	Sesiones prácticas	7.5
	Actividades de debate	15.6
	Tutorías individuales	0.5
<b>Actividades autónomas</b>	Preparación de las actividades de debate	9
	Estudio personal y lecturas	24
	Elaboración de trabajos (individual/en grupo)	24
	Realización de actividades de autoevaluación	3
<b>Actividades de evaluación</b>	Examen	3

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

### CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación	Ponderación
Actividades prácticas (resolución de un caso)	40%

Actividad de debate	20%
Examen final	40%

Para más información consúltese [aquí](#).

#### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

En la convocatoria extraordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación	Ponderación
Actividad de debate	20%
Actividades prácticas (trabajo)	40%
Examen final	40%

Para más información consúltese [aquí](#).

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

#### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- González M. Estrés y Burnout. Material didáctico propio de la institución. Barcelona: Fundación Universitaria Iberoamericana; 2012. 212 p. ISBN: 978-84-15385-97-4

#### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Buitrago, D., et al. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas, consecuencias y estrategias de prevención. ResearchGate. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/364511014\\_Estres\\_laboral\\_una\\_revision\\_de\\_las\\_principales\\_causas\\_consecuencias\\_y\\_estrategias\\_de\\_prevenion](https://www.researchgate.net/publication/364511014_Estres_laboral_una_revision_de_las_principales_causas_consecuencias_y_estrategias_de_prevenion)
- Cordero Neira, J., & Peralta Beltrán, A. (2024). Risk factors, causes and consequences of work stress, in relation to personal characteristics. Dialnet. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9958729.pdf>
- Foria, A., & González-Argote, J. (2022). El estrés laboral y estrategias de afrontamiento en personal de la salud. Repositorio UFLO. Recuperado de:

<https://repositorio.uflo.edu.ar/bitstreams/7f7e329b-8048-44c8-b2d9-cb0392272bc7/download>

- Gracia Fumanal, L. M., García Lapeña, L., Labuena Solano, A., Naval Gascón, A., Juadra Farré, S., & Seguí, R. d. I. N. (2025). Estrategias de enfermería para prevenir el burnout en personal sanitario. *Revista Sanitaria de Investigación*.  
<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/estrategias-de-enfermeria-para-prevenir-el-burnout-en-personal-sanitario/>
- Rolando, N., Serra Consol, C., Utzet, M., & Ramada, J. M. (2025). Burnout en profesionales sanitarios: tiempo para la salud laboral. *Gaceta Sanitaria*, 38. <https://www.scielosp.org/article/gs/2024.v38/102409/es>
- UGT. (2024). Informe. Salud mental y trabajo. Unión General de Trabajadores. Recuperado de:  
[https://www.ugt.es/sites/default/files/informes/2024\\_Informe\\_Salud\\_Mental\\_Trabajo.pdf](https://www.ugt.es/sites/default/files/informes/2024_Informe_Salud_Mental_Trabajo.pdf)
- Val Díaz, V., Navasa Mangrané, C., & Gonzalvo Bastardo, R. (2025). Burnout en profesionales de enfermería: estrategias de afrontamiento y prevención. *Revista Sanitaria de Investigación*.  
<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/burnout-en-profesionales-de-enfermeria-estrategias-de-afrontamiento-y-prevencion/>

#### **WEBS DE REFERENCIA:**

No aplica

#### **OTRAS FUENTES DE CONSULTA:**

- Base de datos EBSCO – Acceso a través del campus virtual