

PRIMAVERA 2026



IBERO
LEÓN

GESTIÓN DEL ESTRÉS Y PREVENCIÓN DEL BURNOUT

CURSO PRESENCIAL

Educación Continua
Diplomados y Cursos

¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

En el contexto laboral actual, caracterizado por altas demandas, cambios constantes, presión por resultados y la adopción de nuevos modelos de trabajo, el estrés laboral se ha convertido en uno de los principales riesgos psicosociales que enfrentan las organizaciones. El burnout, reconocido por la Organización Mundial de la Salud como un fenómeno asociado al ámbito laboral, impacta directamente en la salud mental de las personas, la productividad, el clima organizacional y la retención del talento.

Hoy en día las áreas de Recursos Humanos juegan un papel estratégico en la prevención, detección y gestión del estrés laboral, así como en la implementación de políticas, prácticas y culturas organizacionales orientadas al bienestar integral, sin embargo, con frecuencia carecen de herramientas prácticas y enfoques actualizados que les permitan intervenir de manera efectiva y sostenible.

El Curso **Gestión del Estrés y Prevención del Burnout** que ofrece la Universidad Iberoamericana León responde a la necesidad de fortalecer las competencias del personal de Recursos Humanos para comprender el fenómeno del estrés y el burnout desde una perspectiva integral, preventiva y organizacional, proporcionando estrategias aplicables para el diseño de acciones, programas y prácticas de cuidado psicosocial en las organizaciones.

DIRIGIDO A

Profesionales del área de Recursos Humanos, Capital Humano, Desarrollo Organizacional, Relaciones Laborales, así como líderes de equipo y responsables de gestión de personas que busquen fortalecer sus capacidades para la prevención del estrés y el burnout en entornos laborales. El programa está orientado a un segmento laboral activo en organizaciones públicas, privadas y sociales, con nivel de estudios medio superior o superior.

OBJETIVOS

Al finalizar el curso, las y los participantes serán capaces de identificar, analizar y gestionar el estrés laboral y prevenir el burnout en las organizaciones, diseñando estrategias de intervención desde el área de Recursos Humanos que promuevan el bienestar, la salud mental y la sostenibilidad organizacional.

Objetivos específicos:

- Comprender los fundamentos teóricos y actuales del estrés laboral y el burnout.
- Identificar factores de riesgo psicosocial y señales de alerta en el entorno organizacional.
- Analizar el rol estratégico de Recursos Humanos en la prevención y gestión del burnout.
- Desarrollar estrategias y herramientas prácticas de intervención individual, grupal y organizacional.
- Diseñar propuestas de acción alineadas a la cultura y objetivos de la organización.

METODOLOGÍA GENERAL

El curso se desarrollará bajo un enfoque teórico-práctico, combinando exposiciones breves, análisis de casos reales, ejercicios de autodiagnóstico, trabajo colaborativo, reflexión guiada y diseño de propuestas aplicadas. El rol del participante será activo y reflexivo, mientras que el facilitador fungirá como guía del aprendizaje, promoviendo la discusión, el intercambio de experiencias y la aplicación práctica de los contenidos. Se utilizarán presentaciones, lecturas seleccionadas, instrumentos de evaluación psicosocial y material de apoyo digital.

CONTENIDO

- Módulo I.** Estrés laboral y burnout: conceptos clave.
Módulo II. Rol estratégico de Recursos Humanos.
Módulo III. Factores de riesgo psicosocial y detección.
Módulo IV. Estrategias de intervención y buenas prácticas.

DURACIÓN EN HORAS

32 horas

DÍAS Y HORARIOS

Sábados 9:00 a 13:00 h.

PERIODICIDAD

Según calendario

FECHA DE INICIO

30 mayo 2026

FECHA DE TÉRMINO

15 agosto 2026

REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Personas afines a la administración, psicología, recursos humanos, relaciones industriales o experiencia en áreas de gestión de personas.
- Pago de inscripción.

EVALUACIÓN

- **Asistencia:** para la acreditación del programa se deben cumplir el 80% de asistencias. En cada sesión contaremos con una lista, la coordinación estará pendiente de que se firme.
- **Puntualidad:** la puntualidad de los asistentes es importante desde el inicio, asimismo en los tiempos que se asignen como receso, se pide sea respetado, con la finalidad de que se termine en el tiempo asignado la sesión.
- **Permanencia:** si por algún motivo laboral o personal, tuvieran la necesidad de abandonar la sesión o faltar a alguna de ellas, lo informen a la coordinación.
- **Participación activa:** dentro de las sesiones tu contribución es muy valiosa.
- La evaluación final consistirá en el diseño de una propuesta básica de intervención o plan de acción para la gestión del estrés y prevención del burnout aplicable a la organización del participante, acompañada de una reflexión escrita sobre los aprendizajes adquiridos.

REQUISITOS PARA LA ACREDITACIÓN

- Asistencia mínima del 80%.
- Entrega y aprobación de la evidencia final de aprendizaje.
- Participación activa en las actividades del curso.

Educación Continua
Diplomados y Cursos

PRIMAVERA 2026

FACILITADORA

Mtra. Vanessa del Carmen Gómez Martínez

Formación académica:

- Maestría en Desarrollo Organizacional y Humano, Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA) | 1998–2000
- Licenciatura en Administración y Gestión de Empresas, Tecnológico de Monterrey | 1990–1994
- Especialidad en Negocios Internacionales Universidad Pontificia Comillas ICAI-ICADE, Madrid, España | 1994

Experiencia profesional:

- Escuela de Empoderamiento Pasión x Vivir
- Fundadora y Directora General
- León, Guanajuato | 2011 – Actualidad
- Dirección y diseño de programas de empoderamiento personal, liderazgo y habilidades humanas (“powered skills”).
- Consultoría organizacional en desarrollo humano, bienestar laboral y liderazgo ético.
- Formación de coaches certificados y líderes transformacionales.
- Implementación de programas con certificación oficial en Coaching y Desarrollo Organizacional.
- Coach Ejecutivo y Conferencista
- Procesos de coaching individual y de equipos a más de 8,000 ejecutivos de alto nivel.
- Consultora para más de 170 empresas en México, desarrollando proyectos de liderazgo, comunicación efectiva y cultura organizacional.
- Coaching a figuras públicas, empresarios y equipos directivos en contextos de alto rendimiento.

COORDINACIÓN

Mtra. Roxana García Valdéz

COSTO

Inscripción	\$ 2,964.00
2 mensualidades	\$ 2,418.00
Costo total	\$ 7,800.00
PAGO ÚNICO	\$ 7,020.00

iberoleon.mx

* La Universidad Iberoamericana León se reserva el derecho de posponer o cancelar la apertura de los programas que no cumplan con el mínimo de alumnos inscritos.

Haz *click aquí* para
INSCRIBIRTE



 477 710 0682

 477 392 8286

 diplomadosibero

 iberoleondc

diplomados.ibero@iberoleon.mx

SER Y HACER PARA EL MUNDO

iberoleon.mx