



Gestión del estrés y prevención del síndrome de Burnout

El estrés mal gestionado puede devenir en ansiedad y depresión, siendo una de sus manifestaciones más extremas el quemado profesional o burnout. Javier explica las dos áreas que hemos de trabajar para evitar caer en estas situaciones.

Javier García Campayo. Psiquiatra y profesor universitario. Experto en Mindfulness

Delivery: SCORM, URL

Developed: 5' VISION by Thinking Heads

Temática: Ethics & Wellbeing

Nslation_priority: Optional

Duration: 5 minutes

License: annual

Author: Javier García Campayo

Languages: es