

Riesgos psicosociales: identificar y afrontar el estrés, la ansiedad y el burnout en la organización

📅 5 de noviembre de 2026, jueves

Inscríbete



lidera

NAVARRA / NAVARRA

SERVICIO
NAVARRO DE
EMPLEO

NAFAR
LANSAIRE

Lo hacemos posible



Fechas:

5 de noviembre, jueves

Presencial



Horario:

de 9:00 a 14:00 h.

Inscríbete

Profesora



Janire Jaurrieta Larrazabal

Licenciada en Psicología por la Universidad de Deusto, Máster en Dirección de Recursos Humanos por la Universidad del País Vasco, especialista en intervenciones sistémicas, coach para el acompañamiento ejecutivo y coach de equipos.

Desde hace 20 años trabaja como consultora, formadora y coach para empresas públicas y privadas, desarrollando habilidades de líderes y equipos orientadas al bienestar organizacional y la mejora de resultados.

La salud mental se ha convertido en un factor clave para el funcionamiento sostenible de las organizaciones. El ritmo acelerado, la presión por los resultados, la incertidumbre y los cambios constantes impactan de forma directa en cómo las personas piensan, sienten y trabajan.

Estrés, ansiedad y burnout no son problemas individuales aislados, sino fenómenos organizativos que afectan al clima laboral, a la toma de decisiones, a la productividad y al bienestar individual y colectivo.

Esta es una formación dirigida a profesionales de recursos humanos, prevención de riesgos laborales, gerencias y profesionales con responsabilidad sobre la salud psicosocial y el bienestar de la plantilla de su organización.

En esta formación se propone un espacio de reflexión y comprensión de la salud mental en el trabajo y su alcance y un aprendizaje de herramientas para afrontar los riesgos psicosociales e impulsar la salud y seguridad psicológica en la organización.

PROGRAMA

Salud mental y trabajo: marco general y situación actual.

- Qué entendemos por salud mental en el contexto laboral.
- Contexto y datos.
- Diferencia entre malestar puntual, estrés crónico y trastornos psicológicos.

- La salud mental como responsabilidad compartida: personas, equipos y organización.

Estrés y ansiedad laboral.

- Qué es el estrés, qué es ansiedad: aprender a diferenciarlos.
- Principales estresores laborales: carga de trabajo, control, rol, relaciones y entorno.
- Ansiedad disfuncional: sus formas para poder detectarla.
- Factores organizativos que favorecen estrés y ansiedad.

Burnout: desgaste profesional.

- Qué es el burnout, implicaciones y responsabilidades de la organización.
- Cómo se desarrolla el burnout y cómo identificarlo.
- Qué podemos hacer ante el burnout de una persona trabajadora.

Conflictos interpersonales como riesgo psicosocial.

- ¿Conflicto interpersonal o acoso laboral (mobbing)?
- Claves para identificar y afrontar situaciones de conflicto.
- Herramientas: mediación y protocolos de intervención.

Hacia una cultura de organización saludable.

- Buenas prácticas y puntos de palanca en la organización.
- Primeros Auxilios Psicológicos ante situaciones de crisis.

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivos

- Comprender la salud mental como un factor estratégico y colectivo dentro de la organización.
- Identificar las principales causas laborales del estrés, la ansiedad y el burnout.
- Reconocer señales tempranas y factores de riesgo a nivel individual, de equipo y organizativo.
- Analizar el impacto de la cultura, el liderazgo y la forma de trabajar en el bienestar psicológico.
- Incorporar prácticas y criterios para la prevención y la gestión saludable del trabajo.



Fechas:

5 de noviembre, jueves



Número de sesiones:

1



Horario:

de 9:00 a 14:00 h.



Número de horas:

5



Presencial

Club de Marketing de Navarra

INSCRIPCIONES



100% subvencionado



Para más información:

948 290155

Inscríbete



Club de
Marketing
de Navarra

Avda. Anaitasuna, 31 31192 - Mutilva (Navarra)