

Gestión del desgaste profesional

Objetivos

- **Diagnosticar el desgaste:** Identificar los factores de saturación para pasar de la gestión del tiempo a una gestión integral de la energía (física, mental y emocional)
- **Aplicar estrategias de recuperación.** Restaurar la claridad mental y la estabilidad emocional mediante técnicas inmediatas que minimicen la fatiga
- **Diseñar la sostenibilidad:** Crear un modelo profesional basado en microhábitos y límites para prevenir el burnout y mantener el equilibrio a largo plazo



Programa

1. El cambio de paradigma

Tiempo vs. energía y los cuatro pilares

2. Diagnóstico de los «ladrones» de energía

Saturación digital, multitarea e interrupciones
Señales precoces de fatiga

3. Microestrategias de recuperación

Micropausas, respiración y rituales de foco

4. Gestión emocional y límites

Empatía saludable y comunicación asertiva para proteger la energía en entornos de alta demanda relacional

5. Futuro sostenible y prevención

Diseño de la jornada según sus propios ritmos
Creación de un plan de acción inmediato para evitar el agotamiento

 Duración: **5 horas**