

# TALLER: CÓMO EVITAR EL BURNOUT SIN PERDER PRODUCTIVIDAD

Gabriela Murillo +506 71361899

Noelia Céspedes +506 88360502

info@coachgabriellamurillo.com

[www.coachgabriellamurillo.com/empresarial](http://www.coachgabriellamurillo.com/empresarial)

---

## INTRODUCCIÓN

En un entorno laboral altamente demandante, la sobrecarga de trabajo y el estrés constante pueden llevar al agotamiento profesional o burnout, afectando tanto el bienestar como la productividad.

Este taller práctico proporciona herramientas efectivas para gestionar el estrés, establecer límites saludables y optimizar la eficiencia sin comprometer la salud mental.

A través de estrategias basadas en la neurociencia, la gestión del tiempo y el mindfulness, los participantes aprenderán a equilibrar sus responsabilidades laborales con su bienestar personal, garantizando un desempeño sostenible y una mayor satisfacción en el trabajo.

## OBJETIVOS DEL TALLER

- Identificar los signos tempranos del burnout y comprender sus causas.
- Desarrollar estrategias para reducir el estrés y mejorar la resiliencia emocional.
- Aplicar técnicas de productividad sin caer en la sobrecarga laboral.
- Implementar hábitos saludables para un equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
- Fortalecer la inteligencia emocional para gestionar la presión y la carga laboral.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

Este taller está dirigido a profesionales, líderes, emprendedores y equipos de trabajo que buscan mejorar su rendimiento sin comprometer su bienestar. Ideal para organizaciones que desean fomentar una cultura de trabajo saludable, promoviendo la eficiencia sin caer en la sobrecarga laboral.

---

# MÓDULOS DEL TALLER

## DURACIÓN 3 HORAS

### Módulo 1: Comprendiendo el Burnout y su impacto

- ¿Qué es el burnout y cómo se manifiesta?
- Diferencias entre estrés, agotamiento y desmotivación.
- Impacto del burnout en la productividad y la salud mental.

### Módulo 2: Estrategias para la gestión del estrés

- Técnicas de relajación y mindfulness para el entorno laboral.
- Cómo establecer límites y decir “no” sin culpa.
- Desarrollo de resiliencia emocional para afrontar la presión.

### Módulo 3: Productividad inteligente

- Métodos de organización del tiempo para evitar la sobrecarga laboral.
- Cómo trabajar con enfoque y eliminar distracciones.
- Técnicas de priorización y delegación efectiva.

### Módulo 4: Equilibrio entre vida y trabajo

- Importancia del descanso y la desconexión digital.
- Estrategias para mantener una rutina saludable y sostenible.
- Cómo fomentar una cultura empresarial libre de burnout.

## METODOLOGÍA

El taller se basa en una metodología dinámica y experiencial, combinando teoría con aplicación práctica para maximizar el aprendizaje

## EVALUACIÓN Y CIERRE

- Reflexión sobre los aprendizajes y aplicación en el entorno laboral.
- Elaboración de un plan de acción individual.
- Espacio para preguntas y resolución de dudas.
- Entrega de certificación de participación.

## MODALIDAD Y FLEXIBILIDAD

Ofrecemos formatos de trabajo flexibles y adaptados a las necesidades de cada empresa:

- Presencial en las instalaciones de la empresa.
- Virtual a través de plataformas interactivas.
- Modelos híbridos combinando ambas opciones.

El contenido presentado es el estándar más solicitado, sin embargo, el taller puede adaptarse según las necesidades específicas de cada empresa o equipo. Se pueden modificar los temas y profundizar en áreas específicas según los objetivos de los participantes.

## CONTACTO Y SIGUIENTES PASOS

Nos encantaría colaborar con su empresa para mejorar el bienestar y el rendimiento de sus equipos. Contáctenos para una reunión inicial donde podremos diseñar una propuesta personalizada alineada a sus objetivos organizacionales.

✉ Correo: [info@coachgabrielamurillo.com](mailto:info@coachgabrielamurillo.com)

☎ Teléfono 1: +506 71361899 Gabriela Murillo

☎ Teléfono 2: +506 88360502 Noelia Céspedes

🌐 Sitio web: [www.coachgabrielamurillo.com/empresarial](http://www.coachgabrielamurillo.com/empresarial)

Estamos listos para ayudarles a construir una cultura empresarial más saludable, motivada y exitosa.