

Estrés, Sobrecarga y Prevención del Burnout



Proceso para comprender el ciclo de sobrecarga, recuperar regulación y construir funcionamiento más sostenible.

¿Para quién es?

Profesionales y personas bajo alta exigencia que sienten desgaste o dificultad para desconectarse.

¿Qué trabajaremos?

- Fuentes de estrés y señales de alerta.
- Recuperación, descanso y límites.
- Afrontamiento y regulación.
- Organización y reducción de sobrecarga.
- Plan preventivo.

¿Qué te puede aportar?

- Detectar antes el desgaste.
- Recuperar capacidad de regulación.
- Construir límites sostenibles.
- Reducir patrones de sobrecarga.

Modalidad

Online para Chile e Iberoamérica. La agenda publicada corresponde a atención online. Otros horarios online y la atención presencial se coordinan previamente, sujetos a disponibilidad.

Cuando existe sintomatología clínica, el encuadre corresponde a psicoterapia y puede requerir coordinación con otros profesionales.

CONOCE EL PROGRAMA · RESERVA ONLINE

Más información: felipeagurto.cl · Material evergreen, sin fechas.