







PRE-BOURNOUT

identifica y previene el AGOTAMIENTO LABORAL



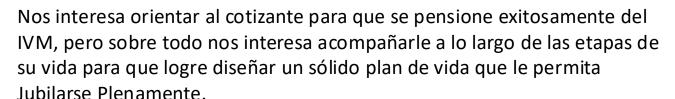








🗱 ¡Descubre el Programa Vive Bien de la CCSS! 🎇



¿Sabías que un envejecimiento activo, marcado por una alta calidad de vida y un estado de bienestar, son una prioridad para la Caja Costarricense de Seguro Social?

Con el **Programa Vive Bien**, estamos aquí para acompañarte en cada paso hacia tu jubilación caracterizado por una vida saludable y plena. 💪 💙





☆ ¿Qué es el Programa Vive Bien?

Es nuestra iniciativa para promover la calidad de vida, y la preparación para la jubilación de las personas Aseguradas y Pensionadas del **IVM.** A través de este programa, ofrecemos:

- Talleres educativos
- Charlas de capacitación
- Campañas de orientación

Introducción

🗱 ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! 💸



Diseñadas con agilidad y adaptabilidad para un mundo en constante cambio 💋



💢 En un entorno laboral cada vez más exigente, el agotamiento profesional o burnout se ha convertido en una preocupación creciente.

Identificar y prevenir el burnout es crucial para mantener una salud mental óptima y un rendimiento efectivo en el trabajo. En este seminario, exploraremos cómo reconocer las primeras señales de agotamiento y desarrollar estrategias prácticas para evitarlo. 💸

Aprenderás a detectar los signos tempranos del burnout, aplicar técnicas de prevención y monitorear continuamente el bienestar en el entorno laboral.

Prepárate para transformar tu enfoque hacia la prevención del agotamiento y mejorar tu calidad de vida laboral. 💸



🖸 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🞇 📈





Objetivo





Equipar a los participantes con herramientas para identificar y prevenir el agotamiento laboral, promoviendo prácticas efectivas para mantener el bienestar y la productividad en el trabajo.

Beneficios

Optimizar el bienestar integral

Mejora la salud física y mental al integrar prácticas ergonómicas holísticas.

Fomenta un entorno laboral más saludable y equilibrado.

Aumentar la productividad y el rendimiento

Incrementa la eficiencia y el rendimiento al reducir el estrés físico y mental.

💪 Promueve un enfoque más enfocado y efectivo en las tareas diarias.

Prevenir lesiones y problemas de salud

Keduce el riesgo de lesiones y dolencias relacionadas con el trabajo.

Implementa ajustes y prácticas que previenen problemas físicos y emocionales.

Mejorar la satisfacción y el compromiso laboral

Aumenta la satisfacción y el compromiso de los empleados con un entorno más cómodo y equilibrado.

Fomenta una cultura organizacional positiva y de apoyo.

Temas dia1





- ldentificando la fatiga física y emocional Señales clave para detectar agotamiento temprano.
- Cambios en el estado de ánimo y sus señales
 Cómo las fluctuaciones emocionales reflejan el burnout.
- Reducción de la eficiencia y productividad
 Impacto directo en el rendimiento diario en el trabajo.
- Problemas de concentración y claridad mental
 La falta de enfoque como un síntoma de desgaste.
- Alteraciones en los patrones de sueño
 Efectos del estrés en el descanso y la recuperación.
- Desconexión social y aislamiento

 El retiro social como un indicador de sobrecarga.
- Ansiedad y estrés como síntomas tempranos Manifestaciones de alerta ante la fatiga laboral.
- Pérdida de motivación y energía en el trabajo Señales de agotamiento emocional y mental.
- Malestar general y agotamiento crónico

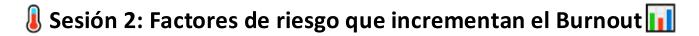
 Cómo el burnout afecta la calidad de vida general.
- Impacto del burnout en la salud mental
 Relación entre agotamiento y trastornos psicológicos.
- Cambios en la alimentación por estrés

 Desajustes en los hábitos alimenticios y su significado.
- **() Estrategias preventivas para evitar el burnout** Medidas clave para frenar el agotamiento antes de que avance.

Temas







Sobrecarga de trabajo

Exceso de tareas y responsabilidades que generan agotamiento físico y mental

Exceso de horas laborales

El impacto de trabajar largas jornadas sin descanso adecuado

Falta de control

Sentimiento de poca o nula influencia sobre las decisiones laborales

Ambigüedad en las funciones

Confusión sobre lo que se espera en el rol que desempeñas

Cultura organizacional tóxica

Ambientes laborales negativos que afectan el bienestar emocional

Exigencias emocionales

El desgaste emocional al enfrentar situaciones estresantes diarias

Nalta de reconocimiento

El efecto negativo de no sentirte valorado o apreciado en tu trabajo

Conflictos interpersonales

Tensiones constantes en las relaciones laborales

Exceso de responsabilidades

Cargar con más tareas de las que puedes manejar sin apoyo

🏹 Falta de tiempo para descansar

La insuficiencia de momentos de descanso y recuperación

Falta de recursos

La carencia de herramientas necesarias para cumplir las tareas de manera efectiva

😰 Presión por resultados

La constante exigencia de alcanzar metas y rendir al máximo

Temas







🥟 Sesión 3: Estrategias para prevenir y combatir el Burnout

Practicar Mindfulness

Técnicas para reducir el estrés y aumentar la concentración

@ Establecer límites claros

Cómo definir y respetar los límites entre trabajo y vida personal

🍸 Fomentar el autocuidado

La importancia de la actividad física y el descanso

Comunicación asertiva

Aprender a expresar tus necesidades y preocupaciones

Organización del tiempo

Técnicas de gestión para evitar la sobrecarga laboral

Buscar apovo social

Fortalecer las relaciones interpersonales y redes de apoyo

🦞 Promover el equilibrio trabajo-vida

Estrategias para integrar la vida personal y profesional de manera saludable

🔁 Desarrollo de habilidades

Adquirir nuevas competencias que aumenten la confianza y eficiencia

Priorizar el descanso

La importancia de dormir bien para prevenir el agotamiento

Rotar tareas

Alternar responsabilidades para evitar la monotonía

Evaluar la carga de trabajo

Revisar periódicamente tus tareas para hacer ajustes

Establecer expectativas realistas

Ajustar tus objetivos y metas para reducir el estrés

Matrícula



S11-25 Vive Seminario

Pre-Burnout Identifica y previene el agotamiento laboral

Se imparte: 04, 11 y 18 de noviembre, de 09 am a 12 md Cierre de matrícula: 24 de octubre a las 4 pm



Matrícula







Programa de Orientación en:

CALIDAD DE VIDA PENSIONES JUBILACIÓN

Para más información: vivebien@ccss.sa.cr (506) 2539-0067