“DA EL PASO, AVANZA,
DE EMPRESA SEGURA A
EMPRESA SALUDABLE”

JORNADA: LA SILLA CALIENTE: BURNOUT SILENCIOSO EN PERSONAS DIRECTIVAS.
ÉXITO POR FUERA, AGOTAMIENTO POR DENTRO
(BURNOUT DIRECTIVO)

SEA Empresas Alavesas, dentro del marco de actuaciones de EMPRESA SALUDABLE organiza, el próximo **20 de mayo**, este encuentro junto a **IPACE.**

En entornos organizativos exigentes, donde la resiliencia y la capacidad de sostener la presión se valoran como virtudes clave del liderazgo, existe un fenómeno cada vez más frecuente y menos visible: **el burnout silencioso en la dirección**.

En esta jornada abordaremos este desgaste desde un enfoque riguroso y práctico. Analizaremos cómo la cultura de “aguantar” puede derivar en un **deterioro progresivo que impacta directamente en la calidad de la toma de decisiones**, incluso cuando, aparentemente, la organización sigue funcionando con normalidad.

A lo largo de la sesión, aprenderemos a **identificar señales tempranas** que suelen pasar desapercibidas en perfiles directivos: el hipercontrol, la irritabilidad sostenida, la niebla mental, la desconexión emocional o la sensación constante

de urgencia. Exploraremos también los factores organizativos que activan y perpetúan estas dinámicas, generando entornos donde el desgaste se normaliza.

OBJETIVOS:

- por un lado, desarrollar una mayor capacidad de autodiagnóstico. Entender en qué punto estamos respecto a este fenómeno
- y, por otro, abrir un espacio de reflexión que permita replantear prácticas individuales y colectivas desde una perspectiva más sostenible y consciente del liderazgo.

Una invitación a mirar más allá de los indicadores visibles de rendimiento y a poner el foco en aquello que, aunque silencioso, tiene un impacto profundo en las personas y en las organizaciones.

PONENTE:

Maite Irastorza **IPACE – Psicología Aplicada**

Fecha	Lugar	Duración	Horario
20/05/2026	**SEA, Calle Alava 37 Planta (-1)**	**1,5 horas**	**De 9.00 a 10.30H**

Confiando sea de su interés, atentamente:

Fdo.: Aitor Otaola Díaz de Alda
Director Adjunto

Vitoria-Gasteiz, a 7 de mayo de 2026

Patrocina:

OSALAN
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
EKONOMIA, LAN ETA ENPLEGU SAILA
DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA, TRABAJO Y EMPLEO