


# DESPACHOS QUE CUIDAN: FACTURAR SIN QUEMARSE

Salud mental y bienestar para  
sostener el mejor servicio al cliente

## JORNADA

 **13 de febrero de 2026**

 de 10 a 12 h.

### Miqui Amador

Grad. Social, Auditor  
laboral y especialista  
en bienestar. Asesor lab.,  
e instructor de Meditación y  
consciencia de empresas.



**PRESENCIAL**

C/ Grabador Esteve, 4 - 1ª



**La Jornada  
no será grabada**

### Carmen Soler

Consultora en bienestar  
organizacional. Dir. de  
RHSaludable. Prof. Univ.,  
Investigadora en Psicología  
organizacional positiva.



[www.cograsova.es](http://www.cograsova.es)

## CUOTAS

26€ GS colegiados y empleados.  
40€ otros profesionales.

## OBJETIVOS

Tomar conciencia del nivel de estrés, desgaste y conflictos de los despachos laborales. Explorar hábitos de autocuidado aplicables al día a día. Identificar microcambios organizativos que pueden empezar a implementarse sin grandes costos.

## CONTENIDOS

Autocuidado para profesionales que sienten que no tienen tiempo.  
Cuidar al equipo para cuidar mejor al cliente.

## JUSTIFICACIÓN

Cambios normativos constantes, presión de plazos, digitalización acelerada, altos niveles de agotamiento emocional, con impacto directo en el compromiso con el despacho y en la calidad del servicio.

La realidad diaria está hecha de sobrecarga, conflicto latente, correos a deshora y silencios incómodos sobre la salud mental.

Sin autocuidado real de las personas del equipo, aumentan los errores, rotación, bajas por estrés, y sin darse cuenta, pérdida de reputación y de clientes.

## ¿QUÉ ES UN “DESPACHO QUE CUIDA”?

El que sostiene una práctica diaria donde las personas importan tanto como los asuntos. Entiende que la salud mental y el bienestar no son temas privados.

Reconoce que la digitalización, la hiperconectividad y la conflictividad, dejan sobrepasado al sistema nervioso.

Integra pausas conscientes, límites saludables y espacios reales de aprendizaje.