

## FICHA TÉCNICA DEL EVENTO

<b>Nombre del evento</b>	Foro del Día Internacional de la Mujer Reset radical del 8M
<b>Tipo de actividad</b>	Foro presencial
<b>Organiza</b>	Instituto de las Organizaciones Positivas
<b>Invita</b>	Centro Costarricense de Logoterapia y Análisis Existencial Viktor Frankl
<b>Betsy Martínez</b>	Betsy Martínez, Autora. Conferencista enfocada en temas de bienestar, liderazgo y cultura del desempeño, con énfasis en la realidad actual de las mujeres y los costos del estilo de vida acelerado.

### Datos generales.

- Fecha: viernes 27 de marzo.
- Hora: 9:00 a.m. a 12:00 m.d.
- Inversión ₡40.800 ivi. (incluye coffee break y networking)
- Contacto: 7189-6610
- Correo: <mailto:info@centrodelogoterapiacr.org>

### Temas que se abordarán.

- **Desmantelando la cultura del Burnout femenino.**  
Hablar de resiliencia ya no es suficiente, abordemos la realidad de la trampa de la mujer multitask.
- **La miopía del éxito: Síndrome de la vida ocupada en la mujer.**  
El peligro de glorificar la vida ocupada: agendas llenas, vidas vacías.

- **La soberanía personal: Dejar de encajar para ser auténtica.**  
El coraje de dejar de encajar para empezar a liderar. ¿Cómo soltar el personaje profesional para rescatar a la persona?

### Perfil de participación.

Dirigido a mujeres y público en general interesados en reflexionar sobre bienestar, roles sociales, liderazgo, productividad, propósito de vida y autenticidad, en un espacio presencial de aprendizaje y conversación.

### Beneficios para las participantes

- Reconocer dinámicas de agotamiento y patrones de sobre exigencia normalizados.
- Cuestionar creencias sobre productividad, éxito y valor personal.
- Identificar puntos de cambio para establecer límites y priorizar lo esencial.
- Participar en un espacio de networking y conexión con otras personas.

### Recomendaciones

Se sugiere llegar con al menos 15 minutos de anticipación para el registro.

### Formulario de inscripción:

<https://forms.gle/ei7LAMKmazvUQ1X18>