



## CURSO

# “CONTENCIÓN Y BIENESTAR EMOCIONAL EN EL TRABAJO”

**Profesor: Equipo capacitador**

Coordinadora: Lic. Beatriz Farah  
Capacitadora: Lic.Ma. Laura Zarate

**Temario:**

**Módulo I: El trabajo en el contexto Covid-19. Estrategias de optimización y recursos de adaptación a la nueva modalidad laboral.**

**Objetivos:**

- Atender a los cambios suscitados en el trabajo presencial debido al contexto actual, definiendo límites saludables y aportando herramientas para lograr el bienestar emocional.
- Contextualizar el teletrabajo o trabajo virtual. Sus alcances y limitaciones. Definir ventajas y desventajas de esta modalidad laboral. Brindar herramientas de optimización para las personas y organizaciones.

**Metodología:**

- Capacitación con base teórica-académica para aportar conceptos claves en relación a la temática del módulo.
- Espacio de debate y contención emocional para que los trabajadores compartan inquietudes respecto de sus realidades personales.

**Módulo II: El estrés laboral. Herramientas de Prevención y afrontamiento.**

**Objetivos:**

- Brindar un espacio de contención emocional a los trabajadores.
- Profundizar en el impacto del estrés como resultado de la nueva modalidad de trabajo en pandemia.
- Desarrollar técnicas de prevención y afrontamiento

**Metodología:**

- Capacitación con base teórica-académica para aportar conceptos claves en relación a la temática del módulo.
- Actividades de bajada práctica para garantizar la internalización de contenidos y una correcta transmisión a sus puestos de trabajo.