



TALLER VIVENCIAL

CUARENTENA DE EMOCIONES

“Herramientas para el Autocuidado en Tiempos de COVID-19”

¡CUÍDATE DE LA MISMA FORMA EN LA QUE CUIDAS DE LOS DEMÁS!

OBJETIVOS DEL TALLER

- Desarrollar estrategias de autocuidado en tiempos de cambios e incertidumbre, enfocándose en el reconocimiento de emociones asociadas al impacto que ha tenido la emergencia sanitaria en nuestra salud mental.



- Proporcionar un espacio para identificar y reconocer nuestras emociones.

- Fortalecer nuestros propios recursos (a nivel personal) para el autocuidado.



**¡CUÍDATE DE LA MISMA FORMA
EN LA QUE CUIDAS DE LOS DEMÁS!**



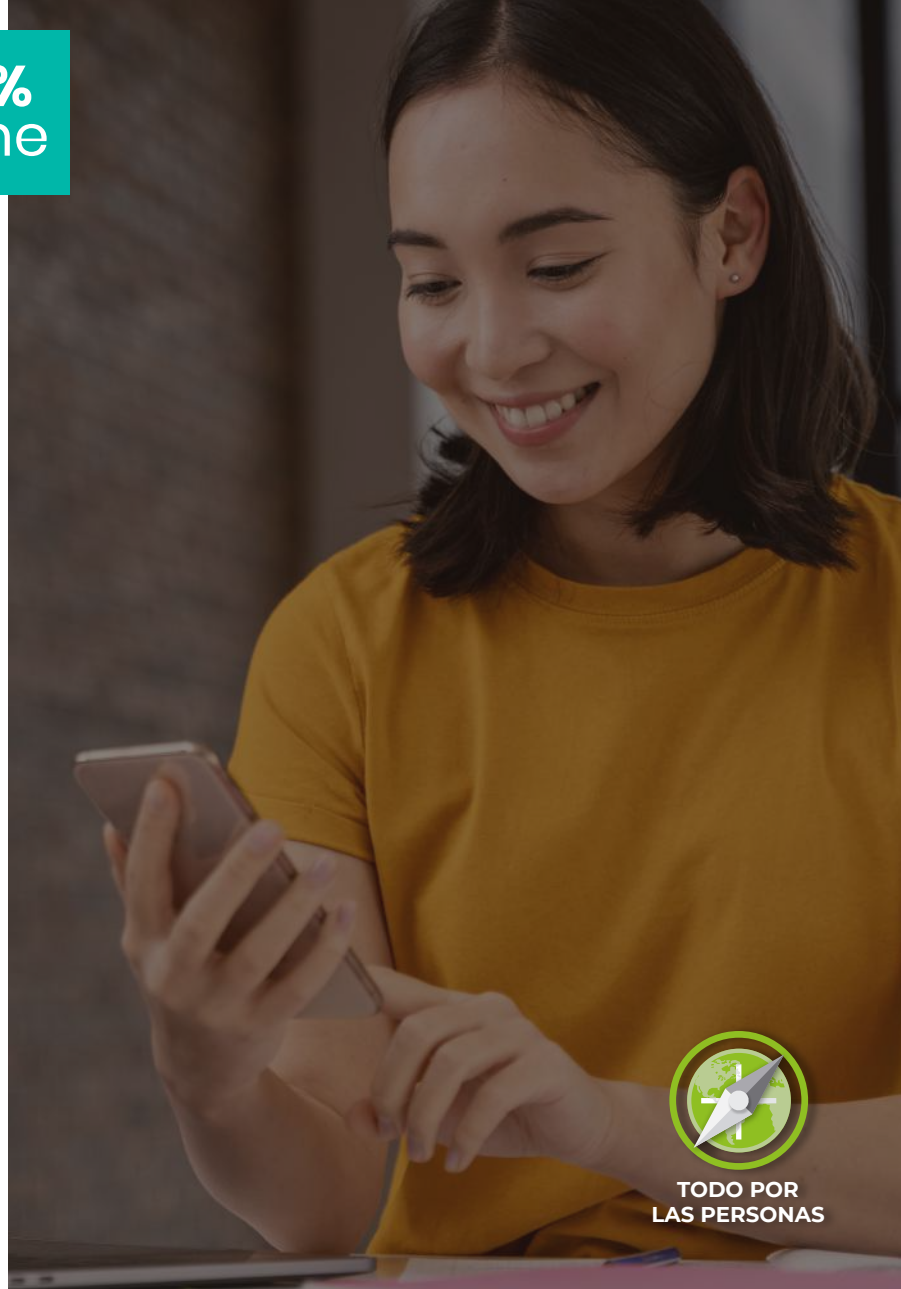
TODOPOR
LAS PERSONAS

www.novaeduca.cl

¡CÚIDATE DE LA MISMA FORMA EN LA QUE CUIDAS DE LOS DEMÁS!

100%
online

- Taller Vivencial de 08 Hrs. de clases sincrónicas a través de plataforma ZOOM. Distribuidas en 4 días de Capacitación.
- Taller a cargo del equipo de Psicólogas de nuestro Departamento de Personas y Calidad.
- Obtendrás diploma de asistencia y participación.



**TODO POR
LAS PERSONAS**



TODO POR
LAS PERSONAS

Módulo 1: Salud Mental y Autocuidado

DÍA
1

- **Qué es la Salud Mental.**

- *Breve Introducción asociada al autocuidado*

- **Impacto de la pandemia en nuestra Salud Mental.**

- *Estrategias para identificar sus efectos.*

- *Herramientas para minimizar su impacto en nuestra Salud Mental*

- *Primeros pasos necesarios para autocuidarnos*

Aprendizajes esperados

- Reconocer la importancia del cuidado de nuestra salud mental a través de estrategias y herramientas que beneficien el bienestar general.
- Adquirir herramientas básicas para aplicar en nuestras vidas.

CONTENIDOS

www.novaeduca.cl



TODO POR
LAS PERSONAS



Módulo 2: Emociones y Autocuidado.

DÍA
2

- Estrategias para identificar emociones en cuarentena o en tiempos Complejos.
 - *¿A qué emociones me veo enfrentado o enfrentada en cuarentena?*
- Tips básicos para gestionar emociones en época de pandemia y como impactan en el autocuidado.
 - *¿Cómo reconocer las emociones que estoy sintiendo?*
 - *Gestionando mis emociones*

Aprendizajes esperados

- Facilitar la exploración, identificación y expresión de emociones.
- Aprender a gestionar emociones a través de estrategias que beneficien nuestro bienestar y autocuidado.

CONTENIDOS

www.novaeduca.cl



TODO POR
LAS PERSONAS



Módulo 3: Teletrabajo y Autocuidado

DÍA
3

- Estrategias para identificar los efectos del teletrabajo en el autocuidado emocional.
 - Reconocer las consecuencias del teletrabajo.
 - Herramientas para evitar efectos negativos a partir de nuestros recursos.
 - Herramientas para la gestión del teletrabajo en beneficio de la salud mental

Aprendizajes esperados

- Aprender a identificar las dificultades y/o beneficios que puede ocasionar el teletrabajo en nuestras vidas para así fortalecer el autocuidado en cuarentena.

CONTENIDOS



TODO POR
LAS PERSONAS



Módulo 4: Estrategias de autocuidado en cuarentena

DÍA
4

- Estrategias para la práctica del autocuidado en relación al ciclo vital.
 - Gestión de herramientas para actividades en el hogar a nivel biopsicosocial
- Concepto de Resiliencia, como una estrategia de autocuidado.
 - Claves para desarrollar la resiliencia

Aprendizajes esperados

- Aprender herramientas que nos permitan identificar y desarrollar la práctica del autocuidado.
- Facilitar y desarrollar la exploración de la resiliencia como una herramienta de autocuidado.

CONTENIDOS

www.novaeduca.cl

PROFESIONALES A CARGO



COORDINADORA TÉCNICA

FERNANDA MUÑOZ

Licenciada en Psicología. Psicóloga



TODO POR
LAS PERSONAS

**Taller a cargo del equipo de Psicólogas de nuestro
Departamento de Personas y Calidad.**

Nos motiva siempre poder ser un aporte a mejorar
la Calidad de Vida de las personas, desde lo que
como NovaEduca somos y hacemos.



TALLER IMPARTIDO POR

CAROLINA PEÑA

Licenciada en
Psicología. Psicóloga

TALLER VIVENCIAL

CUARENTENA DE EMOCIONES

“Herramientas para el Autocuidado en Tiempos de COVID-19”



Somos un Organismo Técnico de Capacitación (OTEC).

Reconocido y acreditado ante el Servicio Nacional de Capacitación y Empleo, SENCE. Que opera bajo un sistema de Gestión de la Calidad según la Norma Chilena de Calidad NCH:2728-2015.



personas@novaeduca.cl
www.novaeduca.cl

