

Seminario Gratuito

# Autocuidado y salud emocional en tiempos de cuarentena





TODO POR  
LAS PERSONAS

## Seminario Gratuito

Adquiere herramientas y estrategias para tu autocuidado, estabilidad emocional y el cómo llevar el teletrabajo!.

### Temario

- 1. Salud Mental** como concepto.
- 2. Emociones.** Cómo se ven afectadas, cuanta importancia le damos a lo que sentimos y que hacemos con ello.
- 3. Cambios en nuestra rutina diaria.** Como hemos tenido que modificar nuestro día a día en torno a la pandemia.
- 4. Teletrabajo.** El impacto de llevar el trabajo a casa.
- 5. Estrategias y ejercicios** que permitan mantener la estabilidad emocional

**INSCRIPCIONES:** <https://novaeduca.cl/seminario-autocuidado/>

**17 de mayo** – 19:00 a 20:30 hrs.

**100%**  
online