



# TELETRABAJO: ESTRATEGIAS DE GESTIÓN EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CRISIS

## MODALIDAD A-DISTANCIA

Duración: 100 Horas

Código Sence: 1238021067

Este curso está orientado a todos los trabajadores y trabajadoras que estén interesados en equilibrar su vida laboral y familiar por circunstancias como el teletrabajo.

Aprende a entender los factores que pueden ser tus aliados o peores enemigos a la hora de gestionar tu tiempo cuando estás trabajando con el tiempo que dedicas a tu familia, amigos o familiares cercanos.

Descubre herramientas, métodos y acciones específicas dirigidas a la mejora de tu eficacia y tu bienestar general y al equilibrio de tu vida.

**A través de este curso podrás conocer los fundamentos para realizar tu trabajo desde casa o de forma remota, junto con aprender técnicas para organizar tu tiempo profesional y personal.**



## Objetivo General

Al término del curso los participantes serán capaces de utilizar estrategias de gestión emocional de acuerdo a protocolos de intervención psicológica breve para el teletrabajo.

## >>>> Contenidos

### Módulo I: Contexto sociolaboral

- El cambio social: la vida familiar y laboral.
- ¿A qué nos enfrentamos?

### Módulo II: La familia y el teletrabajo

- La pareja.
- Los hijos.
- El adulto mayor.

### Módulo III: El teletrabajo

- Planificación y ejecución.
- Autodisciplina y diálogo.

## >>>> Algunos beneficios

Identificarás los factores que afectan la dinámica de teletrabajo actual.

Emplearás estrategias de convivencia familiar sana para afrontar el teletrabajo.

Aplicarás estrategias de planificación que optimicen el teletrabajo.

### Santiago

Tucapel Jiménez 40,  Los Héroes  
Fono: 2 2664 7881

 **GRUPOASYSSTE**  
SIEMPRE MÁS

[www.asyste.cl](http://www.asyste.cl)