



GESTIÓN EMOCIONAL Y RESILIENCIA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la capacidad de identificar, comprender y regular las emociones propias y de otros, promoviendo el desarrollo de la resiliencia individual y colectiva en contextos laborales de alta exigencia.

CONTENIDOS

- La capacitación se orienta al desarrollo de habilidades emocionales y estrategias de afrontamiento que favorecen el bienestar, la adaptación y la efectividad profesional.
- Alfabetización emocional: identificación y comprensión de las emociones propias y ajenas.
- Función adaptativa de las emociones en el contexto laboral.
- Reconocimiento de señales de estrés, sobrecarga y desgaste emocional.
- Estrategias de regulación emocional en situaciones de alta exigencia.
- Relación entre emoción, pensamiento y conducta.
- Resiliencia: recursos personales y colectivos para enfrentar la adversidad.
- Reconocimiento emocional en usuarios/as y compañeros/as.
- Prácticas de autocuidado y co-cuidado como factores protectores del bienestar.

METODOLOGÍA

Capacitación vivencial, participativa y reflexiva que integra contenidos teóricos con ejercicios prácticos, dinámicas grupales y espacios de introspección. Se promueve el aprendizaje experiencial como base para el desarrollo de habilidades emocionales aplicables al contexto laboral.

La capacitación se estructura en cinco momentos metodológicos que permiten un proceso progresivo de aprendizaje e integración. Inicia con una apertura orientada a generar un espacio de confianza y disposición, seguida de un marco conceptual que entrega fundamentos teóricos clave. Posteriormente, se desarrolla una experiencia práctica basada en ejercicios de identificación emocional, dinámicas de regulación y trabajo grupal. Luego, se contempla un espacio de integración y reflexión individual y grupal, donde se elaboran los aprendizajes y se conectan con la experiencia laboral. Finalmente, se realiza un cierre enfocado en la identificación de herramientas concretas y compromisos aplicables al trabajo cotidiano.

RELATOR

Aaron Trajtmann

Psicólogo, con experiencia en formación en competencias relacionales, gestión emocional e intervención psicosocial, docente universitario con estudios de magíster en intervención psicosocial y especialización en comunicación y procesos emocionales.