



Taller:

## Las nuevas competencias laborales impulsadas en el marco de la pandemia

**1 de octubre - 13:00**  
Por Meet de Google

Inscripciones en: [www.unc.edu.ar/extension](http://www.unc.edu.ar/extension)

    secretaria de extensión unc



UNC

Universidad  
Nacional  
de Córdoba



SEU

Secretaría  
de Extensión  
Universitaria





*Servicio de acompañamiento y orientación virtual sobre condiciones laborales para quienes trabajan exceptuados/as de la cuarentena*

# TRABAJO ESENCIAL



*Acompañamos a quienes trabajan durante la pandemia*



FACULTAD  
DE CIENCIAS  
ECONÓMICAS



Secretaría  
de Extensión  
Universitaria



Universidad  
Nacional  
de Córdoba

Secretaría de  
**COMERCIO**

Ministerio de  
**INDUSTRIA,  
COMERCIO Y MINERÍA**

Ministerio de  
**TRABAJO**

Ministerio de  
**SALUD**



## ¿Qué se ofrece?

Un espacio de información, contención y acompañamiento virtual que posibilita la promoción de la salud y el bienestar para quienes trabajan exceptuados/as de la cuarentena, al mismo tiempo que permite brindar información y evacuar las dudas vinculadas con las condiciones laborales a la referida población.

## ¿Quiénes pueden consultar?

Las personas que deben realizar tareas consideradas esenciales y se encuentren exceptuados/as de la cuarentena dentro de la Provincia de Córdoba.

Sólo es necesario que estas personas tengan un correo electrónico habilitado y un dispositivo móvil o computadora para realizar la consulta.



## **¿Quiénes conforman el dispositivo de contención?**

Un equipo de profesionales integrado por Psicólogos/as, Lic. en Administración, Contadores/as Públicos/as, Abogados/a y Especialistas en Higiene y Seguridad del Trabajo.

## **¿Tiene algún costo?**

Es totalmente gratuito.

## **¿Puedo consultar más de una vez al servicio?**

De acuerdo a la necesidad, puede consultar el servicio tantas veces lo requiera.

## **¿Cómo puedo acceder al espacio de orientación y acompañamiento virtual?**

Aquel que quiera acceder al servicio, solo debe ingresar a la web servicio, completar el formulario de consulta y un profesional responderá su consulta a la brevedad en un plazo máximo de 48 hs.

[www.bit.ly/TrabajoEsencial](http://www.bit.ly/TrabajoEsencial)



**Escaneá este código  
y realizá tu consulta ahora**



[trabajoesencial.eco.unc.edu.ar](http://trabajoesencial.eco.unc.edu.ar)

**¿Qué emociones has sentido al trabajar durante la pandemia?**

**[www.menti.com](https://www.menti.com)**

**Código 61 84 64 9**



## ¿Cómo afrontar la ansiedad y los temores que produce el trabajo durante la pandemia?

### Algunas recomendaciones

Enfócate en el **PRESENTE**

Trabaja con las **EMOCIONES**

Regula tus **CONDUCTAS**

Fortalece tus **VÍNCULOS**

**Incertidumbre**

**Sobrecarga de trabajo, contexto cambiante, riesgo de vida**

**FLEXIBILIDAD  
DESAPRENDER**

**METAS A CORTO PLAZO  
NO TOMAR DECISIONES  
EXISTENCIALES**

**CONFIANZA  
AUTOEFICACIA**

Despreocupación y frialdad  
Sobre-involucramiento  
Evitación  
Irritabilidad  
Desorganización  
Organización excesiva  
Reducción del rendimiento laboral  
Dificultades para dormir.  
Incremento en el consumo de alimentos, tabaco, alcohol y medicamentos u otras sustancias.  
Bloqueos

**AUTO-REGULACIÓN  
EMOCIONAL**

**NO NEGAR EMOCIONES  
RECONOCERLAS  
DISFRUTAR LOS  
MOMENTOS POSITIVOS  
REGULAR EMOCIONES  
NEGATIVAS**

**EMPATÍA  
CONFIANZA**

Sostener vínculos significativos- al convivir con otros generar rutinas, planificar el uso de espacios- fortalecer la comunicación

**Riesgo de contagio + situación laboral + economía + aislamiento**

**Aislamiento, trabajo esencial, contexto**



## Esperar 30 segundos antes de responder a algo que te enoja.

Así podrás tomar perspectiva y reducir las respuestas impulsivas que en este contexto están exacerbadas.



## Hablar de los miedos en el trabajo

Fomentar la empatía, la capacidad de escucha y el manejo de las emociones, entendiendo los errores y desbordes como parte de esta coyuntura altamente estresante.



## Gestionar constructivamente del error + trabajar la AUTOEFICACIA

Las equivocaciones serán más habituales. No debemos buscar culpables; sino **crear grupos capaces de alertar sobre los errores para resolverlos colectivamente.**

**AUTOEFICACIA:** confianza en las capacidades propias para lograr los resultados buscados (más allá de los obstáculos).



## Fortalecer los vínculos de confianza grupal

trabajar la confianza y el respeto a la diversidad.



## Hacer ejercicio físico, técnicas de respiración o meditación.

Para canalizar las tensiones somáticas.



## Enfócate en el presente

Dedica tu energía en aquello que puedes manejar, sin gastar esfuerzos en los que no puedes modificar. De nada sirve preocuparse de algo que desconocemos como va a resultar, es importante que te mantengas expectante sobre la pandemia, pero sin que esto sea el centro permanente de tu atención.

Enfócate en tu presente inmediato ya que ocuparte excesivamente del futuro o el pasado, aumentará tu angustia e impotencia.

Centrarte en el presente, es una tarea diaria; ya que el pensamiento no es fácil de manejar y te lleva sin permiso a distintas ideas o recuerdos, que incluso pueden ser dolorosas. Deberás hacer un esfuerzo por enfocar tu pensamiento en las pequeñas acciones que mejoren tu día.

TRABAJO ESENCIAL

No puedes cambiar la situación de pandemia que estás viviendo, pero sí el modo en que decides abordarla.



## HERRAMIENTAS

**No tomes decisiones drásticas** y a largo plazo, es importante que las pospongas por un tiempo.

**Fija metas cercanas y concretas**, entendiendo que debes revisarlas día a día.

Una estrategia adecuada para hoy puede ser inadecuada al día siguiente.

TRABAJO ESENCIAL

## Trabaja con las emociones y sentimientos, sin tenerles miedo

¿QUÉ EMOCIONES PUEDES SENTIR?

- Podrás sentir algunas o todas estas emociones, y en instantes podrás pasar del llanto y la angustia a la alegría.

> Miedo (por el contagio o la situación económico-social, etc.), enojo y frustración, ansiedad, angustia y preocupación, tristeza, culpa, alegría, entusiasmo y optimismo.

- No te asustes, los cambios emocionales son esperables en **este contexto de incertidumbre**.

- Reconoce y trabaja con tus emociones.

TRABAJO ESENCIAL

Habla de lo que sientes con personas de tu confianza.

Detecta las situaciones que aumentan tus emociones negativas y trabaja con ellas. **Reduce la exposición permanente a noticias, vínculos o situaciones que te generen estas emociones.**

Si las emociones negativas se vuelven demasiado intensas, bloqueando tu capacidad para actuar e invadiendo la totalidad de tu día, **podrás pedir ayuda a un profesional** para transitar estos momentos.

Podrás acudir a tu obra social o a los siguientes servicios gratuitos que se encuentran disponibles:

- Servicio para los trabajadores esenciales de la Facultad de Psicología
- Servicio de contención y acompañamiento a personas en cuarentena de la Facultad de Psicología
- Línea de atención telefónica gratuita de la Secretaría de Salud Mental de la Provincia
- Línea para primeros auxilios Psicológicos (Colegios de Psicólogos de Córdoba)

TRABAJO ESENCIAL

- Esconder o negar las emociones, no te ayudará a resolver lo que en realidad estás sintiendo. Las emociones, (aunque algunas sean displacenteras), se activan para defendernos de posibles amenazas. Reconoce y trabaja con tus emociones positivas y negativas. No te enfoques sólo en las emociones negativas. Por ejemplo, si todo el día estás enojado por la pandemia, reducirás tu capacidad de afrontarla objetiva y creativamente, y sumarás muchas tensiones a tu cuerpo.



### HERRAMIENTAS

Es probable que experimentes altibajos emocionales, que son habituales en esta situación.

Promueve **las situaciones que te generan emociones positivas y realiza actividades que te permitan sentir gratificación, alegría y satisfacción**. Disfruta los momentos de bienestar, ya que te ayudarán a gestionar de un modo más sereno y constructivo los conflictos, que son propios de esta situación

TRABAJO ESENCIAL



## Regula tus conductas, reconociendo que pueden estar más exacerbadas

En este contexto laboral, podrás observar(en vos y en los demás) algunas conductas o formas de actuar que no son las habituales, las cuales te pueden angustiar, preocupar y enojar.

### ¿QUÉ COMPORTAMIENTOS PUEDEN APARECER?

• Es esperable que puedas presentar algunos o muchos de estos comportamientos. No te asustes, puedes trabajar en ellos.

- Despreocupación y frialdad
- Sobre-involucramiento
- Evitación
- Irritabilidad
- Desorganización
- Organización excesiva
- Reducción del rendimiento laboral
- Dificultades para dormir
- Incremento en el consumo de alimentos, medicamentos u otras sustancias

TRABAJO ESENCIAL



## HERRAMIENTAS

Espera 30 segundos antes de responder a algo que te enoja. Así podrás tomar perspectiva y reducir las respuestas impulsivas que en este contexto están exacerbadas.

**Fortalecer los equipos:** trabajar constructivamente en los conflictos que se incrementarán en este contexto. Fomentar la empatía, la capacidad de escucha y el manejo de las emociones, entendiendo los errores y desbordes como parte esta coyuntura altamente estresante. El foco debe estar puesto en el cuidado de vínculos saludables.

**Fortalecer los vínculos de confianza grupal:** trabajar en la confianza, el respeto y la escucha activa para potenciar las habilidades individuales y colectivas.

**Gestión del error:** las equivocaciones serán más habituales en el trabajo. No debemos buscar culpables; sino crear grupos capaces de alertar sobre los errores para resolverlos colectivamente.

**Hacer ejercicio físico:** para canalizar las tensiones somáticas.

TRABAJO ESENCIAL



## Fortalece tus vínculos

Los vínculos se han complejizado por el COVID 19, no podemos estar junto a los seres queridos y tenemos temor a la cercanía de otros. Es importante que puedas encontrar la forma de mantener vínculos con tus afectos a pesar de la distancia, la tecnología y la creatividad serán nuestros aliados. En el trabajo, las restricciones en las reuniones y encuentros han modificado las formas de comunicación de los equipos.



### HERRAMIENTAS

- **Fortalecer la comunicación en el trabajo:** la comunicación debe ser clara, oportuna, y se debe evitar la sobreinformación. Es importante que el equipo tenga espacios para ser escuchado y para expresar lo que siente. Conocer y contener las emociones, es una gran responsabilidad del líder.

TRABAJO ESENCIAL

- Acepta que puedes tener días donde te sientas mal, y recurre a tus afectos, entendiendo que ellos también transitan por las mismas dificultades.

- Mantén el contacto a través de la tecnología con tus afectos. Sustener los vínculos significativos, te permiten generar redes de apoyo afectivo para transitar esta crisis.

- Planifica y genera rutinas para mejorar la convivencia familiar.

- Gestiona junto a tu familia los cuidados de seguridad e higiene. Estos procesos, no son sólo un problema de la de la persona que sale a trabajar; sino una responsabilidad de toda la familia. Es importante que puedas hablar y cambiar estos procesos tantas veces como sean necesarios para garantizar el cuidado de todos.

**NO ESTÁS SÓLO/A LOS PROFESIONALES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA TE ACOMPAÑAMOS A TRANSITAR LOS DESAFÍOS EMOCIONALES DEL TRABAJO DURANTE LA PANDEMIA.**

TRABAJO ESENCIAL

EN UN MUNDO CADA VEZ MÁS CAMBIANTE, BASADO  
EN TECNOLOGÍAS E INTELIGENCIA ARTIFICIAL  
¿CUÁLES CONSIDERAN QUE SON LAS COMPETENCIAS MÁS VALORADAS  
POR LAS ORGANIZACIONES?



## COMPETENCIAS BLANDAS

Las competencias blandas (soft skills), se refieren a las características y competencias personales que muestran cómo una persona se desenvuelve con los demás. Es una similitud de habilidades sociales o habilidades interpersonales.



# PODEMOS DIFERENCIAR LAS SOFT SKILLS CON LAS HARD SKILLS



EN LA EDUCACIÓN EL FOCO SON LAS HARD SKILL.  
DEBEMOS REPLANTEAR LA EDUCACIÓN, MIRAR AL FUTURO



# CON LA NUEVA ERA DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL LAS SOFT SKILLS SON EL FUTURO DEL TRABAJO



**CREATIVIDAD**



**COLABORACIÓN**



**PERSUACIÓN**



**COMUNICACIÓN**

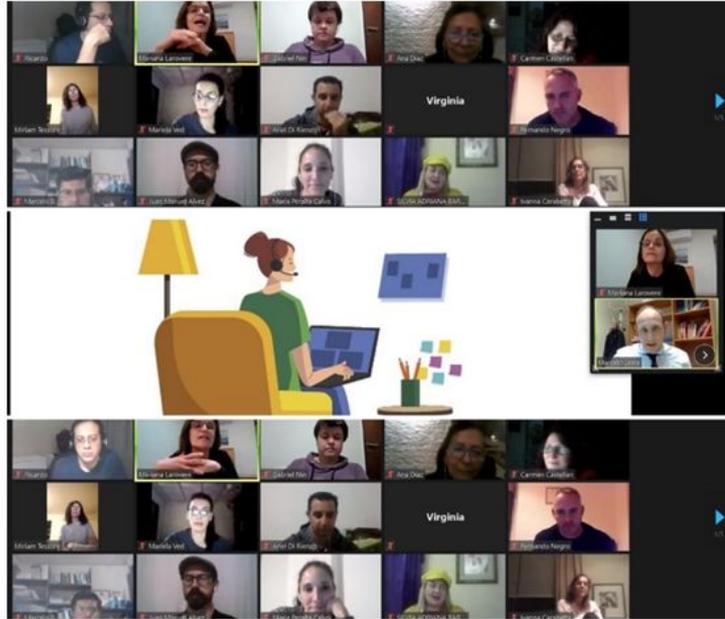
- ✓ Características personales y competencias profesionales.
- ✓ Condiciones ambientales adecuadas.
- ✓ Actitudes y hábitos de trabajo que evolucionan.



**¿Cuál de las siguientes competencias tienes más desarrollada? Indica una.**

**¿Cuál de las siguientes competencias necesitas desarrollar? Indica una.**

# EL TELETRABAJO ES EL PRESENTE, Y SU BASE ES LA CONFIANZA



¡TENEMOS QUE CREAR CULTURAS DE CONFIANZA!



**8º FORO DE  
EXTENSIÓN**

Pensando la extensión en escenarios  
de presencialidad y virtualidad

