

Conciliar la vida personal y profesional

Edición 2024

MODALIDAD ONLINE

El taller se dicta de manera sincrónica en el campus virtual de la Escuela de Gestión de la Construcción.

JUEVES 14 DE MARZO

18:00 H

Conciliar la vida personal y profesional es un desafío individual, pero también colectivo. Nuestro estilo de vida contemporáneo lleva cada vez más a priorizar las actividades vinculadas al mundo del trabajo, quedando en detrimento las de nuestra esfera personal. Mayores obligaciones y exigencias ganan terreno y tiempo por sobre el ocio, el esparcimiento y hasta nuestras relaciones personales.

Generalmente, las mujeres suelen estar más expuestas a estos desafíos, dada la denominada 'doble jornada laboral' que desarrollan: en el trabajo, en la esfera pública, y en el hogar, en la vida privada.

Este curso introduce la noción de conciliación entre vida personal y laboral como un modo dinámico para alcanzar balance entre ambas. Se presentan modos saludables y riesgosos de este par en tensión, y se introducen algunas estrategias para el autocuidado y el bienestar personal.

CAROLINA CEBEY

Dra. en Psicología (UBA). Especialista en Psicología Organizacional y del Trabajo (UBA). Dir. de la Carrera de Recursos Humanos (UMSA). Profesora en carreras de grado y posgrado (UMSA, UBA, UCES). Cofundadora de MMCC Consultoría.

