

CURSO: HERRAMIENTAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO.

FECHA DEL CURSO: 10 de Noviembre al 3 de Diciembre.

DÍAS Y HORARIOS: Martes y jueves de 18 a 20 hs.

CARGA HORARIA: 16 hs.

MODALIDAD: Virtual Sincrónico, Plataforma Zoom.

COORDINADOR: Q.F. Rubén Cano, Asistente Académico, Facultad de Química

DOCENTE: Lic. Ps. Mónica Golpe, egresada de la UDELAR, Consultora en temas vinculados a Gestión Humana: Procesos de Evaluación por Competencias en concursos externos y promoción interna. Coordinación de Assessment Center y Dinámicas Grupales. Coordinación y dictado de Cursos y Talleres diseñados a medida para empresas públicas y privadas. Desarrollo de Competencias para Mandos Medios. Coordinación de Grupos de Apoyo Psicológico, contención y cuidado emocional para trabajadores del área de la Salud.

FUNDAMENTACIÓN: El cuidado de la Salud Mental en el ámbito laboral constituye un eje central en la gestión organizacional, dado que el bienestar psicológico de los trabajadores se relaciona de manera directa con la productividad, la innovación y la sostenibilidad de las empresas. En tal sentido, resulta necesario abordar un enfoque integral de la salud, entendida -no sólo como ausencia de enfermedad- sino como un estado de equilibrio físico, mental y social, en marcado desde una perspectiva de la gestión de los recursos humanos, orientada a promover políticas y prácticas orientadas al bienestar psicosocial. De esta forma se apunta a lograr favorecer la motivación, la cooperación y el compromiso de sus equipos, impactando de forma positiva en los resultados y en la retención del talento humano.

DESTINATARIOS: Egresados, Docentes y TAS Udelar

OBJETIVOS: Adquirir conocimientos y herramientas prácticas que permitan reconocer las señales de estrés, desgaste emocional, y otras manifestaciones que afectan al bienestar individual y colectivo en el trabajo. Identificar y reducir los factores de riesgo y, al mismo tiempo, fortalecer recursos y desarrollar habilidades para promover un clima laboral saludable, basado en el respeto, la cooperación y el apoyo mutuo. Visualizar oportunidades para transformar los entornos laborales en espacios de cuidado y bienestar, beneficiando tanto a las personas como a las Organizaciones. Concientizar sobre la importancia de diseñar acciones concretas de cuidado y promoción de la salud mental, que puedan implementarse en su entorno laboral inmediato.

PROGRAMA DEL CURSO:

Promoción de la Salud Mental en el trabajo: conceptos clave y relevancia actual.

Estrés laboral y síndrome de Burnout: estrés positivo vs. estrés negativo. Factores de riesgos psicosociales. Señales de alerta.

El Clima Laboral y su influencia en la salud mental.

Bienestar Psíquico: estrategias de autocuidado emocional. Identificación de recursos y fortalezas personales. Técnicas de afrontamiento.

Bases para la construcción de entornos laborales saludables: Comunicación Efectiva.

Aportes de la Psicología Positiva. Técnica de Apreciaciones Positivas.

Herramientas para motivar y fomentar el compromiso en los equipos de trabajo: reconocimiento, feedback y desarrollo de la resiliencia.

Retiro Laboral: una realidad que requiere cuidado y preparación para enfrentar.
Conclusiones: beneficios de la promoción de la salud mental para las personas,
para la empresa y para la sociedad.

COSTO: \$ 5.800

INSCRIPCIONES EN EL SIGUIENTE LINK: <https://www.fq.edu.uy/node/631>

Las inscripciones están abiertas y se recibirán hasta 3 días hábiles previos al inicio del curso.
El pago de la matrícula deberá realizarse recién a partir de recibido correo electrónico
con la confirmación del cupo y con el detalle de la modalidad de pago.

Becas con el 100% de bonificación para funcionarios de la UdelaR

Los interesados en postularse a los 10 cupos bonificados por el 100% en la Línea Temática de Gestión Universitaria y Pública de la Escuela de Gobierno (EdeG) y el Prorectorado de Gestión (PRG), deberán inscribirse a través de la Bedelía de la EdeG en el siguiente enlace: <https://escueladegobierno.udelar.edu.uy/bedelia/>

FECHA CIERRE DE INSCRIPCIONES EdeG: 03/11/26