

Área Políticas Transversales de Bienestar y Convivencia Universitaria

CURSO:

HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS CRÓNICO

Modalidad: presencial | 30 horas | 2 créditos

Edición 2026

1. PRESENTACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN

Según publicaciones recientes, entre el 60% y el 90% de las visitas al médico de atención primaria están vinculadas a condiciones relacionadas con el estrés. Esta coloca al estrés o estrés psicosocial como un factor de riesgo para la salud y como un problema de salud pública, y que abordarlo o, mejor aún, prevenirlo, es esencial para una atención sanitaria eficaz.

Cada vez más es reconocida la importancia de la prevención de la enfermedad a través del autocuidado y las opciones de estilo de vida saludable. El presente curso propone un abordaje teórico-práctico, basado en un enfoque de promoción de la salud.

Propone una reflexión teórica básica de los fundamentos de la respuesta de estrés y relajación, así como aspectos de la epidemiología de las enfermedades crónicas y el estrés como factor de riesgo de las mismas.

Asimismo, se abordará el estrés en el ambiente laboral y algunas estrategias a nivel individual e institucional disponibles para su abordaje, prevención y tratamiento.

2. OBJETIVOS

Objetivo General:

- Ofrecer herramientas para el manejo del estrés psicosocial en el trabajo y la vida cotidiana.

Objetivos Específicos:

- Proveer información respecto a la exposición a estrés psicosocial crónico como factor de riesgo para la salud, indagando las fuentes del mismo tanto en lo relacional, como en el ámbito del trabajo y la vida cotidiana en general (Síndrome de desgaste profesional o Síndrome de burnout).
- Se propondrá un análisis acerca de las estrategias de prevención disponibles, tanto a nivel individual como colectivo-institucional.
- Proponer instancias formativas y de reflexión en torno a las técnicas mente-cuerpo y su utilidad en el manejo del estrés crónico.
- Proponer instancias formativas y vivenciales en torno a la técnica de Atención Plena.

3. DESTINATARIOS

Docentes y Funcionarios/as TAS del Campus Universitario Parque Batlle.

4. COMPETENCIAS

- Los participantes del curso adquirirán conocimientos vinculados a la fisiología de la respuesta de estrés y sus mecanismos básicos, evidencias actuales acerca de la exposición a estrés crónico como factor de riesgo para la salud, así como sobre el Síndrome de desgaste profesional, fundamentos y estrategias individuales e institucionales para su abordaje y prevención.
- A su vez los participantes desarrollarán, producto de las actividades prácticas y aplicación de las herramientas del programa, una mayor capacidad de resiliencia y de afrontamiento a los desafíos de la vida laboral y social, y una actitud de apertura y curiosidad a los patrones mentales habituales productores de estrés.

5. CARGA HORARIA / DURACIÓN / CRÉDITOS ACADÉMICOS

Total 30 horas distribuidas en instancias presenciales (16 horas) e instancias de tareas domiciliarias (14 horas).

Créditos universitarios: 2 créditos.

6. MODALIDAD / METODOLOGÍA

El programa de reducción del estrés basado en Atención plena es básicamente una intervención de tipo educativo, que se sustenta en la promoción de la resiliencia y los recursos innatos en un marco de trabajo grupal y participativo. Consta de una estructura y métodos que se describen a continuación:

a) Clases semanales, durante 8 semanas de 2 hrs. de duración.

b) Métodos "Formales" de cultivo de la atención:

- Escaneo del cuerpo - meditación supina.
- Hatha Yoga suave - practicado con conciencia del cuerpo.
- Meditación sentada - atención a la respiración, cuerpo, sentimientos, pensamientos, emociones, y la conciencia selectiva.
- Meditación Caminando.

c) Métodos "Informales" (atención plena en la vida cotidiana):

- Conciencia de acontecimientos agradables y desagradables.
- Conocimiento de la respiración.
- Conciencia deliberada de actividades y acontecimientos de rutina tales como: comer, conducir, caminar, conciencia de las comunicaciones interpersonales.

d) Actividades diarias a domicilio incluyendo un mínimo de 15 minutos por día de atención formal.

e) Instancias de diálogo individual y de grupo orientados a la reflexión sobre las tareas semanales. Una exploración de los obstáculos a la atención plena, al desarrollo y la integración de las habilidades y capacidades de autorregulación.

f) Incorporación de instrumentos de evaluación de contenidos del curso en la clase 8 y evaluación cualitativa de percepción de logros en la clase 4.

7. CONTENIDO TEMATICO

Unidad 1: Sesiones 1 y 2.

Introducción general del curso. Fundamento y bases del programa de reducción del estrés basado en el cultivo de la atención plena.

Estructura general del curso, definición de atención plena, definiciones básicas del programa prácticas formales e informales.

Beneficios y riesgo de la participación. Pautas de funcionamiento, acuerdos grupales.

Introducción a las prácticas generales del curso.

Prácticas.

Unidad 2: Sesiones 3 y 4

La respuesta de estrés y la respuesta de relajación. Fisiología básica.

El estrés como factor de riesgo. Evidencias actuales. Epidemiología básica de las enfermedades crónicas.

Prácticas.

Evaluación cualitativa de mitad de camino.

Unidad 3: Sesiones 5 y 6

El estrés en el trabajo. Factores de riesgo y protección. Síndrome de burnout.

Estrategias de afrontamiento.

Recursos institucionales.

Prácticas.

Unidad 4: Sesiones 7 y 8

La comunicación como fuente de estrés. Estilos de comunicación. Entrenando la comunicación asertiva. Ejercicios de comunicación.

Prácticas.

Evaluación del curso.

8. SISTEMA DE EVALUACIÓN

Se realizará una instancia de reflexión a mitad del curso, para identificar obstáculos, avances y aprendizajes obtenidos, y una evaluación sumativa al final del mismo, con un cuestionario de 6 preguntas de múltiple opción. Para aprobar se requiere concurrir como mínimo a 7 clases y tener como mínimo un 60 % de respuestas correctas.

9. EQUIPO DOCENTE

Graciela Castellano. Doctora en Medicina, ex Prof. Adj. Del Departamento de Medicina Preventiva y Social, Facultad de Medicina, Udelar. Especialista en Epidemiología, Magister en Educación Popular, Magister en Ciencias Biomédicas, Diplomada en Salud Pública. - Especialista en el Programa MBSR de la Universidad de Brown, Estados Unidos (programa de reducción del estrés basado en el cultivo de la atención plena). Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (ANII).

10. BIBLIOGRAFÍA

- Kabat-Zinn J (2005). Vivir con plenitud las crisis. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, Jon (2007) La práctica de la atención plena. Barcelona: Kairos.
- Jadad AR, Cabrera A, Martos F, Smith R, Lyons RF. Cuando las personas viven con múltiples enfermedades crónicas: aproximación colaborativa hacia un reto global emergente. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2010. Disponible en:<http://www.opimec.org/equipos/when-people-live-with-multiple-chronic-diseases>.
- Loucks, E. B., Schuman-Olivier, Z., Britton, W. B., Fresco, D. M., Debordes, G., Brewer, J. A., Fulwiler, C. (2015) "Mindfulness and Cardiovascular Disease Risk: State of the Evidence, Plausible Mechanisms, and Theoretical Framework" Current Cardiology Reports 17:112.
- Soto Sellanes, E., García da Rosa, S., Boyadjian, S., Stolovas, N., Mansilla, S., & Tomasina, F. (2025). Síndrome de burnout en médicos del Uruguay y condiciones laborales. Anales De La Facultad De Medicina, 12(1), e202. Recuperado a partir de <https://revistas.udelar.edu.uy/OJS/index.php/anfamed/article/view/1949>