

**ANEP**CONSEJO
DIRECTIVO
CENTRALDIRECCIÓN EJECUTIVA
DE GESTIÓN
INSTITUCIONALDIRECCIÓN SECTORIAL
DE GESTIÓN
HUMANA

LLAMADO A INSCRIPCIÓN PARA CURSO DE CAPACITACIÓN

El Departamento de Formación de la Dirección Sectorial de Gestión Humana de CODICEN comunica a funcionarios y funcionarias de todos los escalafones de la Administración Nacional de Educación Pública de todo el país, que hasta el **29 de setiembre de 2025** se encuentran abiertas las inscripciones para el Curso:

ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL

Modalidad: virtual (asincrónico / sincrónico)

OBJETIVOS GENERALES

- Brindar información sobre el estrés laboral y el síndrome de Burnout para su identificación oportuna.
- Proporcionar herramientas y estrategias para prevenir y revertir, los síntomas, hacia el bienestar emocional.
- Potenciar habilidades innatas que repercuten positivamente en nuestra capacidad de vivir y relacionarnos más efectivamente con nosotros mismo y con los demás.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover actividades de bienestar emocional, físico, social y profesional.
- Aportar conocimientos desde la Psicología Positiva, para reducir y prevenir los efectos del estrés.
- Contribuir a partir de los conocimientos que se imparten, al equilibrio socio emocional.
- Aportar estrategias desde los enfoques innovadores de la Programación Neurolingüística.

Departamento de Formación

Colonia 1013, piso 4. Montevideo, Uruguay. CP 11100 | +598 2900 7070 int. 4415 / 4416 / 4417
formacion@anep.edu.uy | www.anep.edu.uy



PERFIL / DESTINATARIOS

Público objetivo: Funcionarios/as de todos los escalafones de la Administración Nacional de Educación Pública, de todo el país.

CONTENIDO / PROGRAMA TEMÁTICO

MÓDULO 1: ¿QUÉ ES EL ESTRÉS, SÍNDROME DE BURNOUT?

Conceptos:

- Como se configura, síntomas que se detectan.
- ¿Cómo y cuándo aparece el estrés?
- Síndrome del quemado en nuestros días.

MÓDULO 2: PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL.

Herramientas:

- Factores de protección desde la Psicología Positiva.
- Competencias emocionales para el bienestar mental, físico, social y profesional.
- Aportes desde la Neurolingüística para la reducción del estrés laboral.

CARGA HORARIA / DURACIÓN

Total 10 horas virtuales. El curso se desarrolla durante dos semanas (virtuales). Cuenta con dos encuentros sincrónicos por webconferencia (uno por semana, cada uno de una hora de duración). Además, presenta una etapa previa de familiarización con el uso de la plataforma educativa.

RESPONSABLE / TUTORA

Alexandra Bilbao. Lic. en Psicología. Integrante de Equipos Multidisciplinarios de la DGETP. Referente Técnico de los Centros Educativos Asociados DGETP. Miembro de la comisión Bipartita de Acoso Laboral DGETP.

REQUISITOS

Para la realización del curso es necesario que los participantes cuenten con los siguientes requisitos:

- Tener disponibilidad horaria para realizar el curso virtual.
- Contar con conocimientos básicos de Informática a nivel de usuario, manejo de escritorio de trabajo, procesador de texto, Internet y correo electrónico.



- Acceder a un equipo (computadora o laptop) con conexión a Internet, cámara web y micrófono. Si bien se puede, no se aconseja utilizar teléfonos celulares para realizar el seguimiento del curso dado que no presentan la misma practicidad que un equipo de escritorio y también puede dificultarse la visualización de las opciones en pantalla.
- Poseer cuenta de correo electrónico personal activa (de uso frecuente).
- Contar con funcionalidades y aplicaciones instaladas en el equipo de trabajo: Navegador web (Mozilla, Internet Explorer o Chrome, entre otros), Adobe Flash Player para visualizar videos, Acrobat Reader o similar para visualizar archivos pdf. Otros: Java funcionando y Cookies activas.

FECHAS / HORARIOS

GRUPO 2:

- Etapa inicial de Familiarización con el uso de la Plataforma educativa: 9 de Octubre de 2025 (Autoadministrado).
- Desarrollo de Módulos Temáticos: del 13 al 25 de octubre de 2025.
- Encuentros virtuales sincrónicos por ZOOM: jueves 16 y 23 de octubre; de 19:00 a 20:00 hs.

LUGAR

Plataforma para webconferencias ZOOM y Plataforma educativa del Departamento de Formación: <https://capacitacion.anep.edu.uy/moodle/>

Requerimientos de uso de la plataforma educativa: El/la funcionario/a participante de actividades de capacitación en la plataforma educativa debe estar debidamente identificado (con foto de perfil y datos personales/funcionales). El relevamiento de datos personales del participante se realizará a los únicos efectos del cumplimiento de los objetivos de la capacitación o curso, dentro del marco de la Ley de Protección de Datos Personales.

MODALIDAD / METODOLOGÍA

El curso se realizará completamente a distancia (de forma virtual) con trabajo y actividades asincrónicas a través de la plataforma educativa del Departamento de Formación y encuentros sincrónicos por webconferencia.

Se requiere por parte del participante de una dedicación aproximada de 5 horas semanales de estudio para la lectura y revisión de materiales, así como para la realización de las tareas solicitadas e intervención en los espacios de intercambio.



El estudio y seguimiento del curso por parte del participante puede realizarse en la medida de sus tiempos disponibles, ajustándose al cronograma de trabajo establecido y los encuentros sincrónicos programados. La plataforma educativa se encuentra disponible las 24 hs. todos los días de la semana. El participante podrá acceder utilizando un navegador web en cualquier horario y desde cualquier lugar que cuente con conexión a Internet. Se recomienda el uso de equipos de escritorio o portátiles para realizar el curso.

Durante el curso se realizarán encuentros sincrónicos por webconferencia (uno por semana) para dinamizar sobre la temática y evacuar dudas.

Como etapa inicial, días previos a dar inicio a la temática específica del curso se realizará la familiarización con el uso de la plataforma educativa.

EVALUACIÓN / CERTIFICACIÓN

Se expedirá certificado de aprobación al participante que cumpla satisfactoriamente con todos los requerimientos y actividades del curso. La evaluación será continua mediante la realización de distintos trabajos o tareas en la plataforma educativa.

INSCRIPCIONES:

- Las inscripciones sólo se realizan a través del formulario on-line:

<http://www.anep.edu.uy/formacion/sitio/form.php>

cierre de inscripciones: 29 de setiembre de 2025.

IMPORTANTE:

- Para ver el procedimiento de inscripción y selección de los participantes:

<http://www.anep.edu.uy/procedimiento-inscripci-n-y-selecci-n>

- Para acceder a la página del Departamento de Formación:

<http://www.anep.edu.uy/codicen/dsgh/formacion>

NOTA: Si no puede acceder a los enlaces, copie y pegue el texto del enlace en la barra de direcciones de su navegador web.

*Por más información comunicarse al Departamento de Formación a través del
telfax 2900 7070 - int. 4415 o por correo electrónico a formacion@anep.edu.uy*