

DIRECCIÓN SECTORIAL DE GESTIÓN HUMANA



LLAMADO A INSCRIPCIÓN PARA CURSO DE CAPACTIACIÓN

El Departamento de Formación de la Dirección Sectorial de Gestión Humana de CODICEN comunica a funcionarios y funcionarias de la Administración Nacional de Educación Pública de todo el país, que se encuentran abiertas las inscripciones para el curso:

ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL

(Grupo 1)

Modalidad: virtual (asincrónico / sincrónico)

DESTINATARIOS

Funcionarios y funcionarias de todos los escalafones de la Administración Nacional de Educación Pública, de todo el país.

FECHAS / HORARIOS

- Etapa inicial opcional de familiarización con el uso de la Plataforma educativa: desde el 14 de mayo de 2026 (autoadministrado).
- Inicio del curso: 19 de mayo 2026.
- Finalización: 1° de junio de 2026.

Encuentros virtuales sincrónicos por ZOOM: jueves 21 y 28 de mayo; de 19:00 a 20:00 hs.

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).

Departamento de Formación

Av. Libertador Juan Antonio Lavalleja 1409, piso 4.
Montevideo, Uruguay. CP 11100 | +598 2900 7070 int. 4415/4416/4417
gestionhumana@anep.edu.uy | www.anep.edu.uy

DIRECCIÓN SECTORIAL DE GESTIÓN HUMANA



Previo al inicio, se dispondrá de una instancia opcional de familiarización con el uso de la plataforma educativa.

OBJETIVO GENERAL

- Proporcionar conocimientos y herramientas para identificar, prevenir y gestionar el estrés laboral y el síndrome de Burnout, promoviendo un enfoque integrado del bienestar emocional, físico y social de los funcionarios del organismo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Adquirir conocimientos y estrategias de la Psicología Positiva y la Programación Neurolingüística para conocer, prevenir y reducir los efectos del estrés laboral.
- Fomentar habilidades que promuevan el bienestar emocional, físico, social y profesional de los funcionarios.
- Reconocer herramientas que contribuyan al equilibrio socio-emocional y mejoren la capacidad de relacionarse.

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.

DIRECCIÓN SECTORIAL DE GESTIÓN HUMANA



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 podrá realizar de forma opcional 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.

RESPONSABLE

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 se requiere:

- Disponibilidad horaria.
- Manejo básico de herramientas informáticas.
- Acceso a equipo con conexión a Internet.

Departamento de Formación

Av. Libertador Juan Antonio Lavalleja 1409, piso 4.
Montevideo, Uruguay. CP 11100 | +598 2900 7070 int. 4415/4416/4417
gestionhumana@anep.edu.uy | www.anep.edu.uy

DIRECCIÓN SECTORIAL DE GESTIÓN HUMANA



- Correo electrónico personal y activo.

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.

INSCRIPCIONES

- Las inscripciones se realizan exclusivamente a través del formulario en línea:
<http://www.anep.edu.uy/formacion/sitio/form.php>

Cierre de inscripciones: 29 de abril de 2026

IMPORTANTE

- Para ver el procedimiento de inscripción y selección de los participantes:
<https://www.anep.edu.uy/codicen/dsgh/formacion/procedimientos/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 con el Departamento de Formación:
Tel.: 2900 7070 - int. 4415, 4416 y 4480 | Correo electrónico: formacion@anep.edu.uy

Departamento de Formación

Av. Libertador Juan Antonio Lavalleja 1409, piso 4.
Montevideo, Uruguay. CP 11100 | +598 2900 7070 int. 4415/4416/4417
gestionhumana@anep.edu.uy | www.anep.edu.uy