



# FACSO

Departamento de Psicología  
Facultad de Ciencias Sociales

## “PREVENCIÓN DE ESTRÉS Y BURNOUT: ESTRATEGIAS Y HABILIDADES DE AUTOCUIDADO EN TRABAJOS DE ALTA DEMANDA PERSONAL Y EMOCIONAL”

**FECHAS:** 03 al 24 de Enero de 2007

**HORARIO:** Miércoles 9:00 hrs. a 13:00 hrs.

**DIRIGIDO A:** Profesionales que trabajan en situaciones de alta demanda personal, emocional, tales como Psicólogos, Psiquiatras, equipos de salud.

**COORDINADOR ACADEMICO Y DOCENTE:** DR. JUAN YAÑEZ MONTECINOS, Doctor en Psicología, Profesor de Psicología clínica y psicoterapia. Universidad de Chile. **DOCENTE:** PS. PAULA VERGARA HENRÍQUEZ.

**PRESENTACION:** El trabajo en situaciones que exigen alto rendimiento, compromiso emocional y personal, suele también acompañarse de un alto desgaste profesional que frecuentemente, debido a carencias en la formación de autocuidado, estos profesionales se quedan contaminados con las dificultades y exigencias de su función. No es extraño que el ámbito personal y emocional se contamine con las temáticas laborales, dificultando el desenganche y el descanso que se requiere para no caer en estrés o burnout (*“estar fundido”*) se encuentren resolviendo o lidiando los problemas. Quejas psicósomáticas, distanciamiento afectivo, vulnerabilidad del sistema inmunológico, irritabilidad, ansiedad generalizada, dificultades con el descanso y el sueño, ingestión de tranquilizantes y alcaloides de diversa índole, entre otras, son consecuencias directas de éste desgaste paulatino asociado al quehacer profesional de alta demanda.

Resulta altamente recomendable para los profesionales y trabajadores en esta condición, desarrollar competencias de prevención y autocuidado que le permitan enfrentar las condiciones laborales de alta demanda, que los hagan menos vulnerables y al mismo tiempo que mantengan e incrementen la capacidad de entregar un servicio de excelencia en beneficio de los usuarios y de la institución en la que se desempeñan.

El curso pretende crear las condiciones necesarias para el desarrollo de estas competencias, en un formato teórico – práctico que permite su aplicación en el medio donde se desempeña.

**OBJETIVO GENERAL:** Proponer un marco conceptual, práctico y experiencial que permita desarrollar conductas de autocuidado tanto personales como profesionales, haciendo énfasis en la instalación y mantención de relaciones interpersonales.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Generar dispositivos cognitivos personales que le permitan a los participantes tomar conciencia de su lugar y responsabilidad en la red de relaciones interpersonales a que pertenecen.

Participar en actividades prácticas que le permitan a los integrantes experimentar la operación de los dispositivos cognitivos en juego.

Propiciar la aplicación de los cambios experimentados en el taller al ámbito personal y profesional de los participantes.

### CONTENIDOS:

#### REDES INTERPERSONALES:

Relaciones vinculares significativas: Familia, pareja, amistades.

Repertorio de habilidades sociales.

Habilidades cognitivas.

Habilidades emocionales.

Manejo de relaciones sociales cotidianas.

#### EL FACTOR PERSONAL:

Construcción de la intimidad

Estilo personal

Cotidianeidad personal

El Sí mismo en acción

Crisis episódicas y vitales

Enfrentamiento de conflicto

#### EL YO Y LA PROFESION: Conductas de autocuidado

La profesión como insumo de la personalidad

Habilidades profesionales y su relación con las habilidades personales

Distinción del ser – profesión y el ser – personal en interacción

Encuadre profesional dentro y fuera del trabajo

Setting profesional

Redes profesionales: La inserción en el ámbito laboral y gremial.

### METODOLOGIA

Exposiciones conceptuales breves

Ejercicios prácticos y experienciales

**REQUISITOS DE CERTIFICACION:** La aprobación del curso requerirá de una asistencia de 80%.

**CUPO MAXIMO:** 20.

**ORGANIZACIÓN DEL CURSO:** El curso se estructura en clases de 4 horas cronológicas de 9:00 a 13:00 hrs., los Miércoles en Enero del 2007. Cubre 16 horas cronológicas. (4 sesiones)

### VALOR DEL CURSO

Cuota de Inscripción \$ 26.000

Valor Curso \$110.000

### INFORMACIONES E INSCRIPCIONES

Departamento de Psicología

Fundación Facultad de Ciencias Sociales

Universidad de Chile

Cap. Ignacio Carrera Pinto #1045. Ñuñoa

Fonos: 9787802; 9787803 Fax 9787819

e-mail: [postpsic@uchile.cl](mailto:postpsic@uchile.cl)

<http://www.facso.uchile.cl>