

Bienestar y Salud Mental

1a. Edición 2024

80 AÑOS
HACIENDO
QUE LAS COSAS
SUCEDAN



Asociación de Dirigentes de Marketing del Uruguay. Departamento de Capacitación Empresarial. ☎ 098 788 999 / 2902 5611* / Paraguay 1267, Montevideo, Uruguay.

**Fecha**

Del 19/11/2024
al 19/12/24

**Duración**

20 horas
(10 clases)

**Día y Hora**

Martes y Jueves
de 19 a 21 hs

**Formato**

Virtual

Bienestar y Salud Mental en el Trabajo

1ª. EDICIÓN 2024 - Virtual

A través de diversas actividades se trabaja la potenciación del autoconcepto, la autoestima y la autoeficacia, la motivación intrínseca y el control emocional y de la ansiedad, la comunicación, el conocimiento de uno mismo y de los demás, la comprensión, la empatía y demás afectos, y la cooperación con los demás a la hora de actuar y relacionarse para la superación de los problemas que se presentan en la vida cada día, tanto en el trabajo como en la familia, en el grupo de amigos y en la sociedad en general, cada vez más compleja y pluricultural.

Objetivos

- ✓ Promover el autocuidado y el manejo proactivo del estrés en el entorno laboral.
- ✓ Identificar señales de agotamiento (burnout) y desarrollar estrategias de prevención a largo plazo.
- ✓ Fomentar un ambiente laboral saludable con apoyo en todos los niveles organizacionales.
- ✓ Implementar políticas y prácticas que favorezcan el bienestar integral de los empleados.

Dirigido

A personas interesadas en ampliar su inteligencia emocional, líderes de equipo, colaboradores que son parte de equipos de trabajo en empresas, instituciones, y/o organizaciones sociales.

Bienestar y Salud Mental

1a. Edición 2024

80 AÑOS
HACIENDO
QUE LAS COSAS
SUCEDAN



Asociación de Dirigentes de Marketing del Uruguay. Departamento de Capacitación Empresarial. 098 788 999 / 2902 5611* / Paraguay 1267, Montevideo, Uruguay.

Metodología

El Programa se desarrollará en formato de curso-taller. Estará transversalizado por ejercicios prácticos de autoconocimiento, autopercepción y tensión-relajación. Se integrarán exposiciones teóricas con dinámicas grupales, juegos, test, videos, a través de los cuales se propiciará que los participantes logren vivenciar los contenidos como así también incorporar nuevos aprendizajes a partir de sus propias prácticas. Las clases serán realizadas a través de plataforma de Video Conferencia en formas Sincrónica, con docentes en vivo.

Programa

Módulo 1: Introducción al Bienestar y la Salud Mental en el Trabajo

- ✓ Definición de bienestar y salud mental en el trabajo: Conceptos clave.
- ✓ El impacto de la salud mental en el desempeño laboral: Productividad, satisfacción y rotación.
- ✓ Entornos laborales negativos y sus consecuencias: Casos prácticos y análisis.
- ✓ Beneficios de las políticas de bienestar en la empresa: Mejores prácticas empresariales globales.

Módulo 2: Estrategias para el Manejo del Estrés y la Ansiedad

- ✓ Identificación de factores estresantes: Evaluación del entorno laboral personal.
- ✓ Técnicas de relajación y mindfulness aplicadas al contexto laboral.
- ✓ Gestión del tiempo y manejo de prioridades: Metodologías como GTD (Getting Things Done).
- ✓ Prevención del burnout: Detección temprana de señales de agotamiento emocional y mental.

Módulo 3: Balance entre Vida Personal y Laboral

- ✓ La importancia del equilibrio trabajo-vida personal: Beneficios y riesgos de un mal balance.
- ✓ Estrategias para un equilibrio saludable: Prioridades, límites, y cómo desconectar del trabajo.

Bienestar y Salud Mental

1a. Edición 2024

80 AÑOS

 HACIENDO
 QUE LAS COSAS
 SUCEDAN



Asociación de Dirigentes de Marketing del Uruguay. Departamento de Capacitación Empresarial. ☎ 098 788 999 / 2902 5611* / Paraguay 1267, Montevideo, Uruguay.

- ✓ Conciliación de responsabilidades personales y laborales: Estrategias según contextos.
- ✓ Políticas empresariales que promueven el balance: Flexibilidad, teletrabajo, y descansos.

Módulo 4: Recursos y Apoyo dentro de la Empresa

- ✓ Programas de asistencia al empleado (PAE): Cómo acceder y utilizar estos recursos.
- ✓ Políticas de flexibilidad laboral y su impacto en la salud mental: Beneficios y desafíos.
- ✓ Capacitación en salud mental para empleados y líderes: Crear una cultura de apoyo mutuo.
- ✓ Redes de apoyo internas: Equipos, coaching, y mentoría en la empresa.

Módulo 5: Implementación de Programas de Bienestar Empresarial

- ✓ Pasos para diseñar un programa integral de bienestar: Desde la evaluación de necesidades hasta su ejecución.
- ✓ Medición del impacto de los programas de bienestar: Indicadores clave y evaluación continua.
- ✓ Comunicación efectiva de los programas a los empleados: Estrategias de difusión interna.

DOCENTES:

Fabiana Mancebo, Licenciada en Psicología UDELAR. Postgrado de Recursos Humanos. Especialización en Evaluación Psicológica opción laboral UDELAR. Coach certificada a través de IAC y estudios en ICF. Formada en constelaciones organizacionales en GEISER. Formación como CHO (chief happiness officer - CIAF Certificación Internacional Advancer de la Felicidad) y en “Trabajar para ser feliz” – en IAE Business School – Coursera. Facilitadora Certificada en Metodología y Herramientas LEGO® SERIOUS PLAY®. Facilitadora en Metodología Points of You®. Formada en coaching por Valores Zinquo® y en “Ser más creativos” - en Universidad Nacional Autónoma de México – Coursera. Ex docente de UDELAR, formó parte del equipo técnico del área de TyCNyH en temáticas de violencia acoso y discriminación, temática con la que cuenta con variada y constante formación. Cumplió funciones como técnica de gestión de RRHH en Facultad de Química UDELAR desde junio 2020 a diciembre de 2022. Cumplió funciones como escalafón A en el Ministerio de Educación y Cultura en temáticas de clima laboral del departamento de RRHH en 2018.

Bienestar y Salud Mental

1a. Edición 2024

80 AÑOS

 HACIENDO
 QUE LAS COSAS
 SUCEDAN



Asociación de Dirigentes de Marketing del Uruguay. Departamento de Capacitación Empresarial. ☎ 098 788 999 / 2902 5611* / Paraguay 1267, Montevideo, Uruguay.

Yamila Cabrera / Licenciada en Psicología. UDELAR Postgrado en Recursos Humanos y Postgrado de Especialización en Infancia y Adolescencia ambos realizados en UCU. Técnica en Administración de Empresas. Universidad del Trabajo del Uruguay. Certificada en Points To You. International Coach Federation. Capacitación en “Gestión de Proyectos” ISEDE/UCU, “Gestión de Proyectos PM4R Profesional” – BID / ANDE. “Gestión de Proyectos y Metodologías Ágiles” – ANDE. Capacitación en “Economía y Finanzas para Docentes” –BCU. Participante de la Investigación sobre Acoso Laboral en Instituciones Públicas en Uruguay. Facultad de Psicología. UDELAR. Capacitaciones varias sobre Acoso Laboral: Normativa y Jurisprudencia Comparada. ALRLU –. Consultora en Recursos Humanos para empresas nacionales e internacionales, con amplia experiencia en evaluación del personal interno y externo. Experiencia en la implementación de metodologías actualizadas de selección, realizando evaluaciones psicolaborales con alto nivel de efectividad, cubriendo niveles Gerenciales, Mandos Medios y Operativos. Experiencia en la Implementación de Sistemas de Evaluación de Desempeño, Descripción de puestos. Realización de Diagnósticos Organizacionales. Docente de capacitaciones a medida dirigidas a empresas de nuestro medio. Docente Universitaria. Experiencia como Psicóloga Clínica.

Coordinador Académico: Mag. Eduardo Ríos

Realización

Del martes 19 de noviembre al jueves 19 de diciembre de 19 a 21 horas

Todos los martes y jueves

Cronograma

	CLASES	HORAS	FECHAS		
Módulo I	2	4	19/11/2024	21/11/2024	
Módulo II	3	6	26/11/2024	28/11/2024	3/12/2024
Módulo III	2	4	5/12/2024	10/12/2024	
Módulo IV	2	4	12/12/2024	17/12/2024	
Módulo V	1	2	19/12/2024		
	10	20			

Bienestar y Salud Mental

1a. Edición 2024

80 AÑOS
ADM
HACIENDO
QUE LAS COSAS
SUCEDAN



Asociación de Dirigentes de Marketing del Uruguay. Departamento de Capacitación Empresarial. 📞 098 788 999 / 2902 5611* / Paraguay 1267, Montevideo, Uruguay.

Este cronograma podría sufrir modificaciones en cuanto al ordenamiento de los módulos y/o a los docentes asignados

Se puede abonar con todos los medios de pagos, tarjeta de crédito hasta 10 cuotas sin recargo.

Consultar bonificación por inscripción temprana y convenios vigentes.

Los diplomas de ADM tienen un alto valor en el mercado laboral y profesional por el alto nivel docente y académico y el respaldo de una institución con años de prestigio y experiencia.