

RESOLUCION -CD- Nº 271/2011

**Salta, 25 de Julio de 2011
Expediente Nº 12.346/11**

VISTO: Las presentes actuaciones mediante las cuales la Mgs. Mónica SACCHI solicita la aprobación del Curso de Extensión Universitaria denominado "**Técnicas de reducción del estrés**"; y,

CONSIDERANDO:

Que el mencionado evento tiene por objetivo, propiciar espacios institucionales para conocer, practicar e incorporar técnicas de reducción de estrés que favorezcan una mejor calidad de vida.

Que la Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio emite el informe correspondiente (fs. 07).

Que la presentación cumple con los requisitos establecidos en la Resolución CS Nº 309/00 referida a los Cursos de Extensión Universitaria, y Resolución CS Nº 128/99 de Actividades Autofinanciadas.

POR ELLO: en uso de las atribuciones que le son propias, y atento a lo aconsejado por la Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina de éste Cuerpo, mediante Despacho Nº 143/11,

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

(En Sesión Ordinaria Nº 10/11 del 05/07/11)

RESUELVE

ARTICULO 1º: Aprobar la realización del Curso de Extensión Universitaria denominado "**Técnicas de reducción del estrés**", el que se realizará de acuerdo a los siguientes lineamientos:

Curso de Extensión

TÉCNICAS DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

RESOLUCION -CD- Nº 271/2011

**Salta, 25 de Julio de 2011
Expediente Nº 12.346/11**

FUNDAMENTACION

El estrés es producido por factores intra, inter y extrapersonales y, generalmente son: baja autoestima, sentimientos de culpabilidad y vergüenza, temores, sentimientos de soledad y desesperanza, falta de autocontrol, trabajo competitivo y no cooperativo, muerte de un ser querido o amigo, insatisfacción de necesidades fundamentales del individuo.

En el caso de la enseñanza, el estrés no es exclusivo de la profesión docente; este constituye un rasgo de la organización de la vida moderna, y muchas otras profesiones y trabajadores lo sufren; pero en el caso de los profesores existen razones adicionales para considerarlos especialmente vulnerables y sometidos a estrés.

Un somero análisis de la situación actual de la enseñanza evidencia algunas de estas razones, como ser las de tipo social u organizativo, y que constituyen lo que se ha venido en etiquetar como el malestar docente (Esteve, 1987; Cole & Walquer , 1990).

Desde una perspectiva más laboral de la enseñanza, se revelan también algunos de los factores que hacen de la enseñanza una profesión especialmente propensa al estrés y al "burnout" (Farber, 1991); la enseñanza exige una interacción personal constante, que además, debe ser experta, sensible y útil en todo momento; ésta interacción es tan continua y absorbente que ofrece pocas oportunidades para un descanso relajante y para entablar relaciones con otros adultos, provocando el rasgo conocido como infantilización en algunos de los profesores.

El estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones

RESOLUCION -CD- Nº 271/2011

Salta, 25 de Julio de 2011
Expediente Nº 12.346/11

emocionales negativas. El organismo humano dispone de un notable sistema de mecanismos de protección para casi cualquier situación que produzca estrés o afecte a la función orgánica. Esta reacción al estrés tiene por finalidad conservar el equilibrio del cuerpo. La respuesta de estrés no es negativa en sí misma, si no al contrario, facilita el disponer de más recursos para hacer frente a las situaciones que se suponen excepcionales.

El estrés en el entorno laboral representa una amenaza para la salud de los trabajadores y en consecuencia para la salud de la propia organización. Es un problema creciente con un coste personal, social y económico muy importante, teniendo como consecuencia el ausentismo, la baja productividad, los accidentes profesionales y la escasa motivación en el trabajo.

Las relaciones personales son muy importantes en el ámbito laboral, y más teniendo en cuenta la cantidad de horas que pasamos en el trabajo. La falta de comunicación y apoyo social, la falta de relaciones personales en el trabajo y la dificultad de combinar la vida personal, con la familiar y la laboral son los factores que propician estrés.

Las habilidades sociales, junto con las habilidades de comunicación, solución de conflictos y negociación son herramientas atenuantes de este tipo de estresores y por ello se aconseja que tengan lugar en los planes de formación de las instituciones.

Son muchas las técnicas que existen para permitir al individuo sobrellevar el estrés, es decir convivir con él sin que nos ahogue o nos haga daño y cada día vemos una mayor variedad de servicios que se ofrecen para aprender a controlarlo. También podemos ver que nos afecta en formas muy diferentes a todos y cada uno de nosotros, por eso probablemente existe esa variedad de técnicas. Por tanto lo importante es aprender a ver en el interior nuestro para reconocer los síntomas del estrés y manejarlo antes de que él

RESOLUCION -CD- Nº 271/2011

Salta, 25 de Julio de 2011
Expediente Nº 12.346/11

nos maneje a nosotros.

Algunas de las técnicas son:

La Respiración: Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas.

Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes porque aportan al organismo el suficiente oxígeno para nuestro cerebro. El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones.

El humor: es un resorte motivador por excelencia, que además de ser una válvula de escape para la tensión, propicia la creatividad y ganas de trabajar. Los especialistas coinciden en que el sentido del humor se trata de tener una actitud positiva ante la vida, "ver desde una perspectiva que ayude a encontrar soluciones más creativas". El humor debe ser considerado como un coadyuvante del bienestar, del mejoramiento de la organización y de la persona.

La música: influye sobre el ritmo respiratorio, la presión arterial, las contracciones estomacales y los niveles hormonales. Los ritmos cardiacos se aceleran o se vuelven más lentos de forma tal que se sincronizan con los ritmos musicales. También se sabe que la música puede alterar los ritmos eléctricos de nuestro cerebro. Si uno cierra los ojos por un minuto y escucha al mundo en derredor escucha bocinas, martillos, gotas de lluvia, niños riendo, una orquesta sinfónica, etc. La terapia musical sostiene que lo que uno escucha puede afectar la salud positiva o negativamente. El sonido puede ser un gran sanador.

FINES Y OBJETIVOS

Propiciar espacios institucionales para conocer, practicar e incorporar técnicas de reducción de estrés.

RESOLUCION -CD- Nº 271/2011

Salta, 25 de Julio de 2011
Expediente Nº 12.346/11

DESTINATARIOS

Personal docente y de apoyo universitario de la Facultad de Ciencias de la Salud

METODOLOGIA

El presente Taller se realizará con una metodología eminentemente práctica en donde la participación de los asistentes deberá ser continua y dinámica en pos de la aplicación de cada una de las técnicas. Asimismo previo al inicio de las técnicas de reducción de estrés, habrá un breve espacio para la incorporación del componente teórico respectivo

PROGRAMACIÓN Y CRONOGRAMA

Se programarán 4 encuentros durante el segundo cuatrimestre del presente año:

TALLER	FECHA	HORARIO
Técnicas de Relajación - Riso terapia	Viernes 12 de Agosto	10 a 12 hs
Ejercicio Físico. Pilates Mental. Técnicas de Relajación	Viernes 9 de Septiembre	10 a 12 hs
Musicoterapia - Baile terapia y Ejercicios	Viernes 14 de Octubre	10 a 12 hs
Estilos de Vida Saludables y Masoterapia	Viernes 11 de Noviembre	10 a 12 hs

LUGAR: Aula de Ex Postgrado , Planta Baja de la Facultad de Ciencias de la Salud.

DIRECTOR: Mgs. Ernesto Sanguedolce

COORDINACION : Mgs. Mónica Sacchi

CUERPO DOCENTE: Mgs. Ernesto Sanguedolce; Lic. Mónica Zuleta y Masajista Silvia

RESOLUCION -CD- Nº 271/2011

**Salta, 25 de Julio de 2011
Expediente Nº 12.346/11**

Aides.

INSCRIPCIONES: Departamento de Postgrado – Facultad de Ciencias de la Salud

COSTO: \$ 20.- por cada taller. Cupos limitados.

PRESUPUESTO

Los honorarios docentes serán solventados con la totalidad del ingreso de las inscripciones de los participantes en cada uno de los talleres, deduciendo el 5% para la Facultad.

El cupo mínimo para su desarrollo es de 10 y el máximo de 35 participantes.

No existen otros gastos a cubrir.

Presupuesto tentativo:

Ingresos:	20 participantes por 4 talleres (\$20.- c/u)	\$ 1600.-
Gastos:	Honorarios docentes por 4 talleres	\$ 1520.-
	5% Facultad	\$ 80.-

ARTICULO 2º: Hágase saber y remítase copia a: Secretaria de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio, Mgs. Mónica SACCHI, y siga a la Dirección General Administrativa Académica de ésta Facultad a sus efectos.

**LIC. CECILIA PIU DE MARTIN
SECRETARIA**

**MGS. NIEVE CHAVEZ
DECANA**