



**ANEP**

CONSEJO  
DIRECTIVO  
CENTRAL

DIRECCIÓN EJECUTIVA  
DE GESTIÓN  
INSTITUCIONAL

DIRECCIÓN SECTORIAL  
DE GESTIÓN  
HUMANA

## LLAMADO A INSCRIPCIÓN PARA CONVERSATORIO WEB

El Departamento de Formación de la Dirección Sectorial de Gestión Humana del CODICEN comunica a funcionarios y funcionarias de todos los escalafones y grados de la Administración Nacional de Educación Pública de todo el país, que se encuentran abiertas las inscripciones para el seminario web:

### LA ESCRITURA EMOCIONAL COMO HERRAMIENTA PARA LA GESTIÓN DE ENTORNOS LABORALES SALUDABLES

Modalidad: virtual (videoconferencia)

**Fecha / Horario:**

Miércoles 15 de mayo de 2024 | 14 a 16 hs.

**Lugar:**

Plataforma ZOOM

**Cierre de inscripciones: 29 de abril de 2024**

#### FUNDAMENTACIÓN:

A través de esta propuesta se intenta reflexionar en torno al lugar de las prácticas narrativas en general y de la escritura emocional en particular, como una estrategia específica para la gestión emocional en entornos laborales. En este sentido, la escritura se presenta como una práctica introspectiva de carácter personal, emocional y experiencial, que una vez apropiada por el sujeto, auspicia como vehículo para el manejo de las emociones, la regulación y gestión de las emociones, lo que viene a favorecer el despliegue de competencias emocionales promotoras de autocuidado. Esta práctica propone que los sujetos reflexionen en torno a su situación laboral e identifiquen los factores de riesgo y los factores protectores para la mejora de su salud física y psíquica.

**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



**ANEP**

CONSEJO  
DIRECTIVO  
CENTRAL

DIRECCIÓN EJECUTIVA  
DE GESTIÓN  
INSTITUCIONAL

DIRECCIÓN SECTORIAL  
DE GESTIÓN  
HUMANA

## **OBJETIVOS:**

### General

- Incorporar, apropiarse y comprender la perspectiva teórico práctica de la escritura emocional como herramienta para la gestión emocional en entornos laborales saludables.

### Específicos

- Concebir a la escritura como práctica de expresión emocional y sus beneficios en la salud mental.
- Conceptualizar y caracterizar la escritura emocional.
- Conceptualizar y caracterizar la gestión emocional, las emociones y las competencias socioemocionales.
- Identificar factores de riesgo y factores protectores en entornos laborales.

## **RESPONSABLE:**

Tania Presa. Mag. en psicología y educación. Lic. en Ciencias de la Educación. Maestra. Doctoranda en Psicología.

## **TEMÁTICA / CONTENIDOS:**

- **ESCRITURA Y EMOCIONES.** ¿Qué es una emoción? Gestión emocional. Narrativa emocional. La escritura en las corrientes psicológicas.
- **LA ESCRITURA EMOCIONAL.** Escritura emocional, creativa o expresiva. Técnicas de escritura emocional. Competencias emocionales y escritura. Entornos laborales saludables: factores de riesgo y protectores.

## **PERFIL / DESTINATARIOS:**

Funcionarios/as de todos los escalafones y grados de la Administración Nacional de Educación Pública de todo el país, que además cumplen con los siguientes requisitos:

- Tener disponibilidad horaria para participar de la actividad.
- Contar con equipo/dispositivo y conexión a internet para acceso a plataforma ZOOM donde se desarrollará la webconferencia y acceso a plataforma educativa de Formación para registro de asistencia y descarga de constancia correspondiente.



**ANEP**

CONSEJO  
DIRECTIVO  
CENTRAL

DIRECCIÓN EJECUTIVA  
DE GESTIÓN  
INSTITUCIONAL

DIRECCIÓN SECTORIAL  
DE GESTIÓN  
HUMANA

## **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 abril de 2024.**

## **IMPORTANTE:**

- Confirmada la participación del funcionario/a por parte del Departamento de Formación, se le enviará vía correo electrónico los datos para acceder a la plataforma de videoconferencias ZOOM en la que se desarrollará la actividad y acceso a plataforma educativa de Formación para el registro de asistencia y descarga de la constancia correspondiente.

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

**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