

Herramientas para regular el estrés, la ansiedad y el *burnout* en la profesión contable



Docentes:

Psic. Valentina Acosta, Psic. Daniel Davrieux, Psic. Gastón Di Mauro

[Índice](#)

Fechas: 16, 18, 23 y 25 de junio

Horario: 18:30 a 20:30

Modalidad	Clases en vivo (Zoom) con disponibilidad de grabaciones y actividades (Moodle).
Objetivos	• Destacar la importancia del autocuidado personal • Contribuir a la reducción del estigma asociado con la salud mental • Facilitar el acceso a recursos y redes de apoyo para iniciar procesos de psicoterapia • Incentivar a los contadores a buscar ayuda a través de redes de apoyo y profesionales de la salud mental
Programa	1. ¿Qué es la salud mental? Se abordará la temática general de la salud mental. Su conceptualización, sus afecciones, y los diversos factores culturales, sociales, económicos y laborales que la rodean. Se buscará que los participantes puedan comprender inicialmente, cuando se está frente a una situación de afectación en la salud mental, diferenciando los límites entre lo sano y lo patológico. 2. El estrés y sus señales. El estrés constituye en nuestros días, uno de los factores que potencia o previene las dificultades psicoemocionales, según sea el manejo que cada persona. Se analizarán los distintos tipos de estrés, sus definiciones, su forma de afectar a la salud en los distintos niveles, y cómo podemos trabajar para reducir su impacto en la salud. 3. Los trastornos de ansiedad, depresión y prevención del suicidio. Se buscará identificar cuáles son las principales señales de ansiedad y depresión, cuando estas se constituyen en un trastorno, cuáles son los distintos tipos de sus manifestaciones y cómo podemos intervenir para que estos no se consoliden como un trastorno. También se profundizará sobre las señales más frecuentes en personas con ideación suicida, enfatizando en la detección temprana y ofrecer una correcta orientación en el camino hacia la prevención del suicidio. A su vez, se abordarán técnicas específicas de reducción de la ansiedad aplicables en diversos entornos, permitiendo que los participantes vivan la experiencia personal de estas prácticas y conozcan su aplicación en el ámbito empresarial, así como los beneficios para el cuidado de la salud mental. 4. ¿Cómo realizar una recomendación a un profesional de la Salud Mental? Reflexiones finales y cierre. En ocasiones, recomendar a otra persona el inicio de una psicoterapia, o de que realice una consulta con psiquiatra, no es una tarea sencilla. Este último encuentro, se centrará en cómo hacer una buena derivación, qué dificultades se puede encontrar, y se hablará acerca de los prejuicios que a este respecto se mantienen en nuestros entornos. Asimismo, se buscará observar los desafíos futuros para la salud mental y se realizará un cierre de todo lo trabajado a lo largo del ciclo
Inversión	General: \$ 8.960 Socios de CCEAU: \$ 4.480 Socios de menos de 3 años de egresado, estudiante, o integrante de Comisiones: \$ 2.240 (Integrantes de Comisiones deben contar con el 50% de asistencia a las reuniones de la Comisión en el período anterior, cierre 30/09 – Memoria anual)
Certificado	Certificado de asistencia del participante.

[Inscribirme](#)