



Invitan a trabajadores del SEMS al taller “Manejo adecuado del estrés”

La OMS señala que México ocupa el primer lugar en cuanto a casos de estrés laboral, seguido de China y Estados Unidos

Con el objetivo de brindar herramientas y propiciar el desarrollo de habilidades para manejar el estrés en la vida cotidiana, el Programa de Salud Organizacional (PSO) de la Universidad de Guadalajara (UdeG) y la Dirección de Personal del Sistema de Educación Media Superior (SEMS), realizan el taller “Manejo adecuado del estrés”.

La licenciada Mayra Gaoucin Aguirre, psicóloga del programa, informó que “de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, México ocupa el primer lugar en cuanto a estrés laboral con el 75 por ciento de los trabajadores sufren de esta problemática, seguido de China y Estados Unidos. En ocasiones es preocupante que las personas no se dan cuenta que están bajo estrés y perciban esta condición como normal”.

Explicó que el pasado martes 17 de mayo tuvo lugar la primera de cinco sesiones que conforman el taller. En la segunda programada para el próximo 13 de junio se abordarán las herramientas de afrontamiento del estrés, una vez que en la primera se identificaron las situaciones de estrés que se pueden vivir día a día.

“Tenemos un promedio de 23 participantes, trabajadores del edificio Valentín Gómez Farías y algunos maestros de asignatura de preparatorias pero nuestro cupo es mayor, por lo que invitamos a todos los trabajadores a participar”.



La especialista comentó que este taller surgió después de que el año pasado el PSO a través de su área de psicología realizó una investigación sobre las principales problemáticas que viven los trabajadores: “Antes de iniciar los talleres se aplicaron pruebas para conocer cómo afrontan en el día a día este problema. Así encaminamos las temáticas conforme a las verdaderas necesidades de nuestros trabajadores”.

El taller es gratuito y lo imparten la propia licenciada Mayra Gaoucin Aguirre y el psicólogo Pedro Godoy González. Tiene lugar en el edificio sede del SEMS. Los interesados en participar en las futuras sesiones pueden comunicarse al teléfono 39424100 extensión 14433.