



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE AGUASCALIENTES

SECRETARÍA GENERAL
DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS
CARTA DESCRIPTIVA DE CAPACITACIÓN

NOMBRE DEL CURSO: MANEJO DEL ESTRÉS

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: LIC. PSIC. MA. TERESA VERDIN DE SANTOS

PERIODO: VARIAS FECHAS

TOTAL DE HORAS: 10

SESIONES: 5

CUPO DESEABLE: 15

CUPO MÁXIMO: 20

CUPO MÍNIMO: 10

OBJETIVO GENERAL: AL TERMINO DEL CURSO LOS PARTICIPANTES IDENTIFICARAN QUE ES EL ESTRÉS, LOS FACTORES QUE LO DESENCADENAN E IDENTIFICARÁN ESTRATEGIAS BASICAS PARA EL MANEJO ADECUADO AL ESTRÉS DE TAL FORMA QUE OBTENGAN UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA Y TRABAJO.

TEMA Y CONTENIDO	OBJETIVO ESPECÍFICO	No. DE SESIÓN	TIEMPO	ACTIVIDADES	INDICADORES DE RESULTADOS ESPERADOS
ESTRES ¿Qué es? ¿Qué lo detona? ¿Cómo saber si estoy estresado? ¿Cómo saber si estoy en riesgo por estrés?	CONOCER EL CONCEPTO DEL ESTRÉS, SUS DETONANTES Y PRINCIPALES INDICADORES DE RIESGO	1	2HRS	Encuadre Establecimiento de reglas y normas Exposición por parte del maestro	Identificar los detonantes del estrés Reconocer el estrés y sus manifestaciones
INDICADORES DE RIESGO DE ESTRÉS Indicadores cognitivos, sociales, afectivos y físicos del estrés Cuestionarios y otras formas de evaluar el nivel de estrés	IDENTIFICARAN SU NIVEL DE ESTRÉS, SUS DETONANTES Y SUS CONSECUENCIAS	2	2HRS.	Exposición por parte del maestro Análisis y reflexión grupal Revisión de cuestionarios	Identificar el estrés en su vida cotidiana Disminuir los factores que desencadenan el estrés
AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Afrontar el estrés: saber cómo utilizarlo como un recurso sano. Estilo de vida saludable vs. Estresante ¿Cómo afrontar su estrés? Técnicas y sugerencias básicas	CONOCER DIFERENTES ESTRATEGIAS PARA HACERLE FRENTE AL ESTRÉS Y REFLEXIONAR CUALES SON LAS MAS APROPIADAS DE ACUERDO A SUS ESTILOS DE VIDA Y SUS PROPIAS NECESIDADES	3	2HRS.	Exposición por parte del maestro Lluvia de ideas Análisis de propuestas	Actuar adecuadamente ante una situación de estrés

TECNICAS BASICAS: Respiración, Relajación y Yoga.	CONOCER Y PRACTICAR LAS TECNICAS BASICAS DE RESPIRACION Y RELAJACION	4	2HRS.	Práctica de relajación, respiración y algunas posturas de yoga.	Practicar estrategias básicas para el manejo del estrés.
OTRAS SOLUCIONES Manejo del tiempo Organizando prioridades	DISEÑAR ESTRATEGIAS DE MANEJO DEL TIEMPO PARA ENFRENTAR EL ESTRES		2HRS.	Realización de cronograma Lluvia de ideas Cierre	Canalizar el estrés adecuadamente