



### FORMATO DE REGISTRO DE CURSOS DE FORMACIÓN A LO LARGO DE LA VIDA

DATOS GENERALES DE IDENTIFICACIÓN DEL CURSO				
<b>NOMBRE DEL CURSO</b>		<b>HRS. TOTALES:</b>	<b>TEORÍA</b>	<b>PRÁCTICA</b>
Manejo del Estrés		16	4	12
<b>NIVEL:</b>	<b>MODALIDAD:</b>	<b>ÁREA</b>	<b>UNIDAD QUE SOLICITA EL REGISTRO:</b>	
Medio Superior	Presencial	Desarrollo Humano	Centro de Vinculación y Desarrollo Regional Unidad Culiacán	
<b>PERIODO DE IMPARTICIÓN</b>		<b>SEDE</b>		
Del 24 al 27 de Agosto 2021		Centro de Vinculación y Desarrollo Regional Unidad Culiacán		
<b>DIRIGIDO A:</b>		<b>REQUISITOS ACADÉMICOS Y ADMINISTRATIVOS DE INGRESO DEL PARTICIPANTE:</b>		
Trabajadores del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) derechohabientes, pensionados, jubilados y adultos mayores.		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Académico: Presentar Identificación oficial.</li><li>2. Administrativo: pagar inscripción, presentar comprobante de pago</li></ol>		
<b>RECURSOS DE OPERACIÓN DEL CURSO</b>				
<ul style="list-style-type: none"><li>- Aula, en condiciones favorables.</li><li>- Cañón de proyección y pantalla móvil.</li><li>- Rotafolio</li><li>- Papelería: Hojas para rotafolio, juego de plumones varios colores.</li></ul>				

SUBDIRECTORA ACADÉMICA	REVISA Y AVALA	DIRECTOR DEL CENTRO O UNIDAD
DRA. MARÍA DOLORES BALDENEBO SALLE		M EN C. RAUL DÍAZ CÁRDENAS



### FORMATO DE REGISTRO DE CURSOS DE FORMACIÓN A LO LARGO DE LA VIDA

#### FUNDAMENTACIÓN

Una de las premisas fundamentales del Manejo del Estrés es buscar el equilibrio y perfeccionamiento del factor más importante de las organizaciones: Los seres humanos; el reto no es fácil; en la actualidad nos enfrentamos a diversos problemas que afectan no solo la productividad laboral sino también la calidad de vida.

Uno de esos problemas es el estrés, conocido también como la epidemia del nuevo siglo. Todas las personas hablan del estrés y la manera cómo afecta sus vidas. La intención de este curso es reflexionar cómo el estrés afecta en el desempeño laboral y en las relaciones interpersonales y cómo se puede desarrollar técnicas que nos permitan el evitar sus consecuencias y en todo caso proporcionar la metodología y herramientas para tomar acciones correctivas.

#### Unidades Académicas de colaboración

N/A

#### Sector con el que se vincula el programa

Público y Privado

#### Introducción

Dado el estilo de vida actual se puede decir que todos hemos padecido estrés alguna vez y que así lo hemos verbalizado. Frases como “estoy muy estresado” o “tengo mucho estrés” se nos hacen familiares, y reflejan casi siempre una vivencia desagradable. Pese a esto resulta sorprendente el desconocimiento que existe en torno a este tema. No solo no tenemos una idea clara de lo que es el estrés, sino que en ocasiones somos incapaces de reconocerlo cuando lo padecemos o de manejarlo y amortiguar sus efectos sobre nuestra salud. Este es uno de los motivos de los cuales nos ocuparemos en este espacio.

En el primer tema se revisan los fundamentos teóricos del Desarrollo Humano, sus principios elementales y los beneficios que ofrece a las disciplinas sociales; en el segundo tema, se ven los conceptos claves para identificar al estrés, y en seguida se reconocen las situaciones que nos causan este malestar y la manera de resolverlo, y ese es el principal propósito de este Curso.

Posteriormente en el tercer tema se revisan las consecuencias que causan las fuerzas o presiones psicológicas y sociales, fruto de acontecimientos o situaciones que perturban el equilibrio de una persona.

En el último tema se tiene la intención de crear un espacio de reflexión y de intercambio para prevenir el estrés negativo o buscar vías de solución y de intervención cuando se está haciendo difícil de controlar, practicando diferentes técnicas que permitan reducirlo, reconocerlo y evitarlo, para así obtener una mejor calidad de vida.

SUBDIRECTORA ACADÉMICA	REVISY AVALA	DIRECTOR DEL CENTRO O UNIDAD
DRA. MARÍA DOLORES BALDENEBO SALLE		M EN C. RAÚL DÍAZ CÁRDENAS



### FORMATO DE REGISTRO DE CURSOS DE FORMACIÓN A LO LARGO DE LA VIDA

#### EVALUACIÓN Y TIPO DE RECONOCIMIENTO QUE SE ENTREGARÁ

Participación individual 20%  
Participación en equipos 20%  
Solución de talleres 60%

Total 100%

Para acreditar el curso es necesario contar con el 80% de asistencia.  
La calificación mínima aprobatoria será de 8.0

El IPN a través del Centro de Vinculación y Desarrollo Regional, emitirá una constancia de participación con valor curricular de 16 horas a los participantes que acrediten el programa

#### COMPETENCIA GENERAL A DESARROLLAR:

Reflexión sobre los elementos clave de estrés, sus causas y consecuencias para el manejo de herramientas que permitan prevenir y corregir los efectos negativos en la vida laboral y personal; con base a los fundamentos del manejo del estrés

#### PROGRAMA

TEMAS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	HORAS
<b>1. Introducción al desarrollo humano y manejo del estrés</b> 1.1. Fundamentos de Desarrollo Humano 1.2. Principios del Desarrollo Humano	Reflexiona los elementos clave de estrés, sus causas y consecuencias para el manejo de herramientas que permitan prevenir y corregir los efectos negativos en la vida laboral y personal; con base a los	Preguntas detonadoras para diagnosticar y evaluar la manera en que se distribuyen y estructuran las actividades y estrategias de aprendizaje  Reflexión individual y grupal acerca de la importancia de los	Exposición de los conceptos relevantes a través de mapas de contenidos, conceptuales  Experiencia estructurada de los conceptos de	1 Teoría 3 Practica Total 4 horas

SUBDIRECTORA ACADÉMICA	REVISY AVALA	DIRECTOR DEL CENTRO O UNIDAD
DRA. MARÍA DOLORES BALDENEBO SALLE		M EN C. RAÚL DÍAZ CÁRDENAS



**FORMATO DE REGISTRO DE CURSOS DE FORMACIÓN A LO LARGO DE LA VIDA**

1.3. Beneficios y finalidades del Desarrollo Humano	fundamentos del Desarrollo Humano.	principios y fundamentos del desarrollo humano como estilo de vida y proyecto de vida	desarrollo humano de la ONU y de la CONAPO Evaluación diagnóstica	
<b>2.Reconociendo el estrés</b> 2.1.Definición del estrés 2.2 Reconocimiento de causas del estrés 2.3 Nivel personal de estrés 2.4 Estrés en el trabajo 2.5 Estrés en la vida familiar 2.6 Estrés en la vida social	Identifica el marco teórico básico del desarrollo humano con el propósito de definir el estrés como un elemento que limita la armonía y el equilibrio humano	Técnica Expositiva (presentación de mapa de contenidos y conceptuales)  Dinámica de grupo (diálogo sobre autoevaluación del manejo del estrés)  Casos prácticos que permitan identificar causas y consecuencias del estrés en diferentes ámbitos de la vida.  Exposición de conclusiones de trabajo en equipo	Exposición de los conceptos relevantes a través de mapas de contenidos, conceptuales, diagramas de flujo  Debate dirigido	1 Teoría 3 Practica Total 4 horas
3. Reconociendo los síntomas 3.1.Consecuencias del descontrol del estrés 3.2 Vida psíquica 3.3 Organismo 3.4 Trabajo 3.5 Familiar 3.6Social 3.7 La ansiedad y la depresión	Reconocer los indicadores y síntomas personales del estrés y sus consecuencias patológicas, con el propósito de prevenirlo.	Técnica Expositiva (presentación de mapa de contenidos y conceptuales)  Dinámica por equipos para reconocer síntomas y reflexionar acerca de las consecuencias.	Exposición de los conceptos relevantes a través de mapas de contenidos, conceptuales, diagramas de flujo Exposición de casos prácticos de consecuencias del estrés que afectan al a salud  Técnica expositiva	1 Teoría 3 Practica Total 4 horas
<b>4.- Técnicas y manejo del estrés</b>	Practicar diferentes técnicas del estrés Identificar para controlar los niveles de estrés	Dinámica de grupo (diálogo sobre unidad anterior)	Trabajo de sensibilización y sistematización	1 Teoría 3 Practica Total 4 horas

SUBDIRECTORA ACADÉMICA	REVISY AVALA	DIRECTOR DEL CENTRO O UNIDAD
DRA. MARÍA DOLORES BALDENE BRO SALLE		M EN C. RAÚL DÍAZ CÁRDENAS



### FORMATO DE REGISTRO DE CURSOS DE FORMACIÓN A LO LARGO DE LA VIDA

4.1 Reestructuración positiva 4.2 Relajación 4.3 Fortalecimiento psicológico 4.4 Equilibrio personal 4.5. Ambiente laboral positivo	en el desempeño profesional y personal.	Propiciar la integración de los elementos que permitirán el manejo de técnicas para controlar el estrés.  Trabajo de sensibilización individual	enfocada a iniciar con un proceso de vida positiva a través del manejo y control del estrés, buscando el equilibrio y desarrollo humano en todas las facetas de la vida Evaluación final	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

#### BIBLIOGRAFÍA:

- Lafarga Corona, Juan “Desarrollo Humano y Crecimiento Personal” editorial Trillas, 2016
- Profesora Perla Barnes Lönnquist, “Taller del control de estrés”, formarse a distancia, 2017.
- Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud, International Journal of Clinical and Health Psychology, ISSN 1576-7329, 2003, Vol. 3, No. 1, pp. 141-157
- Taller de Técnicas de Control del estrés, Cordelia Estévez Casellas, 2017.

#### DATOS DEL INSTRUCTOR

MÓDULO/TEMA	NOMBRE (S) DE (LOS) INSTRUCTOR(ES)
1. Introducción al desarrollo humano y manejo del estrés	MC. Felipe García Cárdenas
2. Reconociendo el estrés	
3. Reconociendo los síntomas	
4. Técnicas y manejo del estrés	

SUBDIRECTORA ACADÉMICA	REVISY AVALA	DIRECTOR DEL CENTRO O UNIDAD
DRA. MARÍA DOLORES BALDENE BRO SALLE		M EN C. RAUL DIAZ CÁRDENAS



**FORMATO DE REGISTRO DE CURSOS DE FORMACIÓN A LO LARGO DE LA VIDA**

\*Adjuntar formato de Currículum Vitae de cada Instructor

**DATOS DE COORDINADOR ACADÉMICO**

Nombre:	Dra. María Dolores Baldenebro Salle
Cargo:	Subdirectora Académica
Número Telefónico y extensión:	57296000 EXT. 87312
Correo Electrónico:	mbaldenebro@ipn.mx

SUBDIRECTORA ACADÉMICA	REVISA Y AVALA	DIRECTOR DEL CENTRO O UNIDAD
DRA. MARÍA DOLORES BALDENEPRO SALLE		M EN C. RAÚL DÍAZ CÁRDENAS