PROGRAMA ACADÉMICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	MANEJO DEL ESTRÉS
ÁREA DEL PLAN RECTOR DE CAPACITACIÓN:	Agenda Anual de Capacitación y Profesionalización 2024
REQUERIMIENTO DE PROFESIONALIZACIÓN:	Conocimiento
NIVEL DE DOMINIO:	Básico
ÁREA DE PROFESIONALIZACIÓN:	Capacidad técnica conceptual
SUBÁREA DE PROFESIONALIZACIÓN:	Capacidad técnica sustantiva
CATEGORÍA:	Desarrollo humano
TIPO DE ACTIVIDAD:	Curso
TIPO DE PROGRAMA:	Capacitación
MODALIDAD:	Asíncrono
SEDE:	Plataforma institucional de capacitación a distancia de la Físcalía General de la República (FGR)
FECHA:	Del 16 al 24 de marzo de 2024
DURACIÓN:	9 horas
HORARIO:	Las 24 horas durante el periodo de impartición
PERFIL DE LA PERSONA PARTICIPANTE:	Analista, facilitador, ministerial, pericial, policial y apoyo a la labor sustantiva

"El presente material es de carácter académico, dirigido a las personas servidoras públicas de la Fiscalía General de la República que deseen participar en esta actividad de capacitación, por lo que queda prohibido su uso y reproducción por cualquier medio, para fines distintos a los establecidos."

INSTRUCTOR:	LCDO. JOSÉ ANTONIO AMARO FERNÁNDEZ Licenciado en Psicología por la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y maestrante en Desarrollo del Potencial Humano (coaching) Cuenta con dieciséis años de experiencia impartiendo cursos y talleres en materia de desarrollo del potencial humano y en el ámbito administrativo en Áreas Centrales y Delegaciones Estatales de la FGR, fue administrador especial adscrito a la entonces Dirección General de Formación Profesional de esta institución

OBJETIVO GENERAL:

Las personas servidoras públicas de la FGR aplicarán estrategias de autocuidado que les permitirán afrontar de forma consciente y eficaz los efectos de los factores estresores que pueden ser desencadenados con motivo de sus funciones; lo anterior, a través de diversas técnicas que coadyuvarán a mejorar su calidad de vida y desempeño laboral.

JUSTIFICACIÓN:

Como parte de la Agenda Anual de Capacitación y Profesionalización de la FGR y en cumplimiento a la "Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención", con la presente actividad académica se pretende que el personal de la FGR adquiera los conocimientos y las habilidades para afrontar y manejar el estrés causado por sus funciones.

BENEFICIO INSTITUCIONAL:

La implementación de este curso desarrollará competencias de autocuidado orientadas a la gestión del estrés, utilizando técnicas que les permitan identificar factores estresores, coadyuvando a mejorar su rendimiento profesional y sentido de pertenencia a la institución.

METODOLOGÍA:

La actividad académica se lleva a cabo en un ambiente virtual didáctico a través de la plataforma institucional de capacitación a distancia, en versión *Moodle*, diseñada para que las personas servidoras públicas autogestionen su proceso de formación en los horarios que más les convenga, dentro de un plazo establecido por el área coordinadora de la actividad académica.

"El presente material es de carácter académico, dirigido a las personas servidoras públicas de la Fiscalía General de la República que deseen participar en esta actividad de capacitación, por lo que queda prohibido su uso y reproducción por cualquier medio, para fines distintos a los establecidos."

La estrategia de enseñanza – aprendizaje se desarrolla mediante la exposición de los contenidos temáticos; además, se resuelven actividades y se sugieren materiales de apoyo y bibliográficos para su consulta, con el propósito de incrementar los conocimientos en la materia, identificar el nivel de comprensión adquirido y contribuir al logro del objetivo del curso.

MATERIAL DE APOYO:

- Actividades de aprendizaje.
- Videos.

CONTENIDO TEMÁTICO:

Unidad 1. Estrés.

Unidad 2. Fisiología del estrés.

Unidad 3. Estresores.

Unidad 4. Estrés en el sistema de procuración de justicia.

Unidad 5. Vulnerabilidad y resiliencia.

Unidad 6. Modelos del estrés.

Unidad 7. Cómo afrontar nuestro estrés y estrategias de autocuidado.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN:

Las personas servidoras públicas deberán visualizar las exposiciones virtuales, realizar las actividades de aprendizaje y obtener una calificación mínima de 7 en el examen final, para acreditar y tener derecho a recibir constancia.

RECURSOS FINANCIEROS:

Propios de la Fiscalía General de la República

BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA:

LIBROS.

Alonso, F. (2008). *¿Por qué trabajamos? El trabajo entre el estrés y la felicidad*. Ediciones Díaz Santos.

"El presente material es de carácter académico, dirigido a las personas servidoras públicas de la Fiscalía General de la República que deseen participar en esta actividad de capacitación, por lo que queda prohibido su uso y reproducción por cualquier medio, para fines distintos a los establecidos."

Blonna, R. (2010). *Estrésese menos y viva más*. Desclée de Brouwer.

Cungi, C. (2006). *Estrés bajo control*. Marabout.

Epstein, R. (2004). *El gran libro de los juegos para aliviar el estrés.* Oniro.

Gómez, M. (2005). C*reatividad integral. ¿Cómo crear la armonía interior, equilibrio emocional y salud física y mental?* Pax.

Hernández, N. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*. Libros en red.

Rodríguez, M. (2011). *Administración del tiempo. El trabajo entre el estrés y la felicidad*. Manual Moderno.

Weiss, B. (2014). *Eliminar el estrés. ¿Cómo superar este flagelo de nuestros días, mejorar la salud mental y física y lograr la armonía interior?* Ediciones B.

Williams, S. (2004). *Manejo del estrés en el trabajo*. Manual Moderno.

"El presente material es de carácter académico, dirigido a las personas servidoras públicas de la Fiscalía General de la República que deseen participar en esta actividad de capacitación, por lo que queda prohibido su uso y reproducción por cualquier medio, para fines distintos a los establecidos."