



PROGRAMA ACADÉMICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MANEJO DEL ESTRÉS

ÁREA DEL PLAN RECTOR DE CAPACITACIÓN: Programa Anual de Capacitación 2025

REQUERIMIENTO DE PROFESIONALIZACIÓN: Conocimiento

NIVEL DE DOMINIO: Básico

ÁREA DE PROFESIONALIZACIÓN: Capacidad de identidad y compromiso institucional

SUBÁREA DE PROFESIONALIZACIÓN: Desarrollo personal

CATEGORÍA: Habilidades de gestión

TIPO DE ACTIVIDAD: Curso

TIPO DE PROGRAMA: Capacitación

MODALIDAD: Virtual asincrónica

SEDE: Plataforma Institucional de Capacitación a Distancia

PERIODO DE IMPARTICIÓN: Del 19 de mayo al 25 de mayo de 2025

DURACIÓN: 09 horas

HORARIO: El contenido estará disponible las 24 horas durante el periodo de impartición

PERFIL DE LA PERSONA PARTICIPANTE: Sustantivo 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."



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).

INSTRUCTOR:

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 Fiscalías Federales de la Fiscalía General; fue administrador especial adscrito a la entonces Dirección General de Formación Profesional de esta institución.

OBJETIVO GENERAL:

Al finalizar el curso, las personas participantes serán capaces de aplicar 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 coadyugarán a mejorar su calidad de vida y desempeño laboral.

JUSTIFICACIÓN:

Como parte de la Agenda 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 en el ejercicio de 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

"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."



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.

La estrategia de enseñanza – aprendizaje se desarrolla mediante la exposición de los contenidos temáticos y ejercicios, con los que se pretende que el personal incremente sus conocimientos en la materia y con ello, se logre identificar, a través de la evaluación final, el nivel de comprensión adquirido. Adicionalmente, se sugiere el material de apoyo, así como las referencias para su consulta.

MATERIAL DE APOYO:

- Videos: relajación muscular, respiración, las escaleras, escaneo corporal, yoga y meditación.

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

RECURSOS FINANCIEROS:

Propios de la Fiscalía General de la República



REFERENCIAS DE CONSULTA:

LIBROS:

Blonna, R. (2012). *Estrésese menos y viva más. Cómo la terapia de aceptación y compromiso puede ayudarle a vivir una vida más productiva y equilibrada*. Desclée de Brouwer.

Cungi, C. (2013). *Estrés bajo control*. Marabout.

Epstein, R. (2001). *El gran libro de los juegos para aliviar el estrés*. Oniro.

Gómez Rincón, M. (2005). *Creatividad integral. Cómo crear la armonía interior, equilibrio emocional y salud física y mental*. Pax.

Rodríguez, M. (2011). *Administración del tiempo*. (2ª ed.). Manual Moderno.

Weiss, B. (2014). *Eliminar el estrés*. Ediciones B.

Williams, S. (2004). *Manejo del estrés en el trabajo: plan detallado para profesionales*. Manual Moderno.

REVISTA:

Alonso, F. (2009). ¿Por qué trabajamos? El trabajo entre el estrés y la felicidad. *Revista Salud Mental*, 32(5), 439-44.

MANUAL:

Hernández Lira, N. A. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*. Libros En Red.