

SEMINARIO: “GESTIÓN DEL ESTRÉS Y BIENESTAR EMOCIONAL”

Cronograma

OBJETIVO: El objetivo de este curso de Manejo del Estrés es que el participante conozca el significado del estrés afondo, sus alcances en la vida general del individuo, y sepa cómo afecta en diferentes áreas, (laboral, familiar, social, relaciones interpersonales), para poder desarrollarse adecuadamente. Analizará a fondo que es el estrés, como identificarlo individualmente y con base a este conocimiento, adquirirá herramientas específicas para reducirlo y /o eliminarlo.

Módulos	Facilitador	Horario	Fecha de Clases
Estrés y funcionalidad <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de estrés • Diferencias entre estrés • Rol adaptativo • Funcionalidad • Estrés como señal de cambio 	ADRIANA FEHO	9 a 12 m	29 de septiembre 2025
Efectos del estrés <ul style="list-style-type: none"> • Efectos en el cuerpo • Impacto en la conducta • Síndrome de Burnout • Fase, síntomas y prevención • Fatiga crónica vs estrés agudo • Estrategias de afrontamiento 	ADRIANA FEHO	2 a 5 pm	30 de septiembre 2025
Conciencia del estrés <ul style="list-style-type: none"> • Autoobservación • Registro de eventos estresantes • Introducción al mindfulness 	ADRIANA FEHO	9 a 12 m	6 de octubre 2025
Inventario del estrés <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de la escala del estrés • Estrés interno y externo • Patrones de pensamientos disfuncionales • Trampas mentales y dialogo interno 	ADRIANA FEHO	2 a 5 pm	7 de octubre 2025
Estrategias organizacionales para la reducción del estrés <ul style="list-style-type: none"> • Rediseños de tareas y roles • Mejora de la comunicación organizacional 	ADRIANA FEHO	9 a 12 m	14 de octubre 2025

<ul style="list-style-type: none"> • Políticas de bienestar y balance vida-trabajo • Cultura feedback y liderazgo empático 			
Técnicas de relajación <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de respiración diafragmática • Relajación muscular progresiva • Estiramiento, automasaje • Visualización positiva 	ADRIANA FEHO	2 a 5 pm	20 de octubre 2025
Técnicas cognitivas conceptuales <ul style="list-style-type: none"> • Identificación de pensamiento disfuncional • Técnicas de para de pensamiento • Resolución de problemas • Planificación y manejo del tiempo 	ADRIANA FEHO	9 a 12 m	21 de octubre 2025
Actividad de cierre y evaluación	ADRIANA FEHO	2 a 4 pm	27 de octubre 2025