

# **PROGRAMA DE CAPACITACIÓN A DISTANCIA PARA EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL PERSONAL DE LA FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE VERACRUZ**

## **OBJETIVO GENERAL**

Fortalecer a través de diversas capacitaciones en línea (online), las habilidades, conocimientos, destrezas y aptitudes de los servidores públicos de la Fiscalía General del Estado de Veracruz, que les permitan desarrollar en equipo las funciones que le correspondan de acuerdo a la normatividad aplicable, empleando adecuadamente las estrategias existentes para el manejo de situaciones de estrés en su centro de trabajo, desempeñando en todo momento sus actividades bajo los principios de ética establecidos, que garanticen una eficaz y eficiente atención a la ciudadanía veracruzana.

## **1. CONTENIDO TEMÁTICO**

<b>I. Trabajo en Equipo</b>
<b>II. Manejo de Estrés</b>
<b>III. Ética Profesional</b>
<b>IV. Atención al Público</b>
<b>V. Calidad en el Servicio</b>

## MÓDULO II. MANEJO DE ESTRÉS

**Duración:** 2 horas

**Docente:** PSIC. JOSÉ ALBERTO OROCIO MARTÍNEZ

### Objetivo del aprendizaje

Emplear diferentes técnicas y/o herramientas con destreza, a fin de reaccionar ante diferentes situaciones de estrés en el desarrollo profesional del servidor público, bajo el esquema metódico de cada técnica a utilizar.

### Contenido temático

#### 2.1. Definición y estructura del estrés.

- 2.1.1. Tipos de estrés.
- 2.1.2. Situaciones estresantes.
- 2.1.3. Mecanismos de respuesta.
- 2.1.4. Tensión y salud.

#### 2.2. Autoevaluación.

- 2.2.1. Situación personal, familiar, medio ambiente y trabajo.
- 2.2.2. Hallazgos encontrados, evaluación y retroalimentación.
- 2.2.3. Síndrome general de adaptación.

#### 2.3. Herramientas de control y manejo del estrés.

- 2.3.1. Resiliencia.
- 2.3.2. Relajación muscular y mental.
- 2.3.3. Meditación.
- 2.3.4. Técnicas de respiración.
- 2.3.5. Ejercicio.
- 2.3.6. Música y sonidos anti-estrés.
- 2.3.7. Aromaterapia.
- 2.3.8. Manejo de sentimientos y emociones (catarsis) y contención.