

<b>Nombre de la acción formativa</b>	<b><i>Manejo del estrés con aplicación de las neurociencias</i></b>
<b>Descripción de la actividad:</b>	<p>El Siglo XXI nos acompaña con múltiples obligaciones en comparación con otras épocas de nuestra historia. La sociedad actual nos obliga a caminar en variados ámbitos de acción y muchos de ellos están desregulados: trabajo, familia, deudas, relaciones de difícil gestión, más carros en nuestras carreteras, alimentación poco saludable o inapropiada, auto imposiciones desmedidas en el plano material y un largo etcétera. Estamos bajo amenaza constante de cuotas de estrés desmedidas, que cada vez más, aceleran la aparición de enfermedades del cuerpo y de nuestro cerebro.</p> <p>Por eso conviene hacer un alto en el camino para comprender que la aparición de este enemigo llamado estrés tiene grandes posibilidades de verse frenado, reducido y gestionado desde las neurociencias, es decir, desde el entendimiento de cómo surge y por qué aparece en nuestro cuerpo, así como las dinámicas diarias para ponerle límites razonables, todo esto con el propósito de ganar calidad de vida personal y de paso darle calidad de vida a nuestras relaciones más cercanas.</p>
<b>Objetivo general:</b>	Aplicar los conceptos teórico - prácticos para gestionar el estrés que le provocan sus múltiples actividades diarias, todo desde un entendimiento de cómo funciona su cerebro.
<b>Objetivos específicos:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprender las implicaciones del estrés en nuestra era y las consecuencias para quienes no lo gestionen de forma oportuna, responsable y adecuada.</li> <li>2. Entenderá las graves implicaciones del estrés en el ámbito laboral del Siglo XXI y las repercusiones del Síndrome Burnout o "quemarse en el trabajo".</li> <li>3. Profundizará en las consecuencias negativas del estrés para la salud del cuerpo y del cerebro, con el propósito de que pueda concientizar en procura de cambios favorables para su gestión adecuada.</li> <li>4. Conocerá herramientas, métodos y estrategias para poner freno y minimizar las altas cuotas de estrés.</li> </ol>
<b>Dirigido a:</b>	Profesionales de las Ciencias Económicas que convivan, en su día a día, con elementos estresores que tienden a restarles productividad y calidad de vida a ellos y a sus relaciones más cercanas de sus ámbitos familiares, laborales y sociales.
<b>Metodología de capacitación:</b>	Curso
<b>Tipo de actividad de capacitación:</b>	Virtual
<b>Modalidad:</b>	Aprovechamiento
<b>Duración en horas</b>	40 horas (cuatro sesiones de 10 horas)
<b>Recursos y materiales</b>	Equipo conectado a internet, puede ser: celular, tableta, Laptop o computadora de escritorio

**Diseño curricular de la acción formativa:**

Objetivos específicos	Contenido temático	Actividades a realizar	Tiempo
El participante conocerá y comprenderá las implicaciones del estrés en nuestra era y las consecuencias para quienes no lo gestionen de forma oportuna, responsable y adecuada.	Comprensión de las consecuencias perjudiciales del estrés. Temas iniciales de su entendimiento. <b>a.</b> Recursos. <b>b.</b> Actividades. <b>c.</b> Conclusiones.	a. Infografía de elaboración personal. b. Foro de Discusión	10 horas de estudio
El participante entenderá las graves implicaciones del estrés en el ámbito laboral del Siglo XXI y las repercusiones del síndrome Burnout o síndrome del trabajador quemado.	El estrés en el plano laboral ya es pandemia universal, del cual se están derivando múltiples males y enfermedades. <b>a.</b> Recursos <b>b.</b> Actividades <b>c.</b> Conclusiones	a. Actividad Test de estrés Laboral b. Juego Didáctico	10 horas de estudio
El participante profundizará en las consecuencias negativas del estrés para la salud del cuerpo y del cerebro, con el propósito de que pueda concientizar en procura de cambios favorables para su gestión adecuada.	Las amenazas para la salud desde un estrés mal entendido y administrado. <b>a.</b> Recursos. <b>b.</b> Actividades <b>c.</b> Conclusiones	a. Estrategia de Aprendizaje a través de Mapa Conceptual b. Foro sobre artículo periodístico.	10 horas de estudio
El participante conocerá herramientas, métodos y estrategias para poner freno y minimizar las altas cuotas de estrés.	La gestión diaria del estrés para saber convivir con este acompañante inseparable. Paso a paso para saber controlarlo y regularlo con acciones concretas. <b>a.</b> Recursos. <b>b.</b> Actividades <b>c.</b> Conclusiones	a. Actividad de Meditación fundamental. b. Proyecto Final del Curso	10 horas de estudio

### Competencias por desarrollar en el curso

<i>Competencias conceptuales</i>	El participante comprenderá los mecanismos neurofisiológicos que desencadenan el estrés desde el funcionamiento de nuestro organismo y su relación con el ambiente.
<i>Competencias procedimentales</i>	El participante implementará consejos, estrategias y herramientas de aplicación práctica para regular sus cuotas diarias de estrés.
<i>Competencias actitudinales</i>	El participante entrará en consciencia de la necesidad de entender cómo surge y cómo se regula el estrés para mejorar su calidad de vida y la de sus semejantes más cercanos.
<i>Competencias digitales</i>	El participante aprenderá a utilizar los diferentes métodos tecnológicos para controlar y hacerle frente su estrés diario.

**\*MODALIDAD DE APROVECHAMIENTO:** Los cursos virtuales cuya modalidad sea de aprovechamiento, podrán optar por el certificado cumpliendo con un requisito un mínimo de participación del 90% del tiempo efectivo y presentar la evaluación al finalizar la capacitación, cuya nota mínima de aprobación de la prueba será de 80 puntos.

**\*\*ACTIVIDADES A REALIZAR:** Aquí se detallan los diversos medios didácticos a utilizar, por ejemplo, videos introductorios, descripción, matriz de contenidos, esquemas conceptuales, foros, wikis, lecturas, imágenes, teleclases, autoevaluaciones, pruebas, entre otros.

**ESTE DOCUMENTO Y SU CONTENIDO ES PROPIEDAD INTELECTUAL DEL  
COLEGIO DE CIENCIAS ECONÓMICAS DE COSTA RICA**