



## FORMACIÓN TRANSVERSAL

Eventos orientados a propiciar y potencializar habilidades, actitudes y valores, en concordancia con el enfoque integral y multidisciplinario del Modelo Pedagógico de este Instituto.

### Taller: Control y manejo de estrés

**Dirigido a:** Personal del Poder Judicial de la Ciudad de México.

**Modalidad:** A distancia; plataforma Webex meeting.

**Duración:** 20 horas.

 lunes a viernes del 04 al 15 de octubre.

 15:00 a 17:00 horas.

#### Objetivo:

Identificar síntomas y consecuencias del estrés, para aplicar herramientas y técnicas que permitan reducirlo y prevenirlo en el ámbito laboral y personal.

#### Contenido temático:

1. ¿Qué es el estrés?
2. Efectos físicos y emocionales del estrés en el ámbito laboral y personal.
3. Inventario de la consciencia del estrés.
4. Preocupación, estrés y ansiedad.
5. Fisiología y bioquímica del estrés.
6. Los signos del estrés laboral nocivo: burnout.
7. La sabiduría del autocontrol.
8. Herramientas:
  - 8.1 Activación del nervio vago.
  - 8.2 Fortalece el cerebro.
  - 8.3 Control del pensamiento.
  - 8.4 Mindfulness.
  - 8.5 Borra y brinca.

#### Docente/Proveedor:

Laura Cecilia Martínez Arellano.

## Identidad y compromiso institucional: YO SOY Poder Judicial CDMX

**Dirigido a:** Personal del Instituto de Servicios Periciales y Ciencias Forenses.

**Modalidad:** A distancia; plataforma Webex meeting.

**Duración:** 06 horas.

 lunes, martes y jueves del 18 al 21 de octubre de 2021.

 14:00 a 16:00 horas.

### Objetivo:

Fortalecer el compromiso y sentido de pertenencia con la institución.

### Contenido temático:

1. Los servidores públicos extraordinarios.
2. Los desafíos de la institución.
3. Creación del vínculo con la misión, visión y valores institucionales.
4. Ser entero para ser íntegro.
5. Nuestra cultura institucional: lo que creemos, lo que decimos y lo que hacemos.
6. Diagnóstico de mi compromiso con el quehacer institucional.
7. Ser INCIFO: orgullo, compromiso y pertenencia.

### Docente/Proveedor:

Laura Cecilia Martínez Arellano.