



RES. RECTORAL N° 893/16 | RES.HCS N° 375/16

PLAN INTEGRAL DE CAPACITACION NODOCENTE

2019 | 4° ETAPA



SEC. DE ASUNTOS NODOCENTES
SRA. RUTH DÍAZ BAZÁN

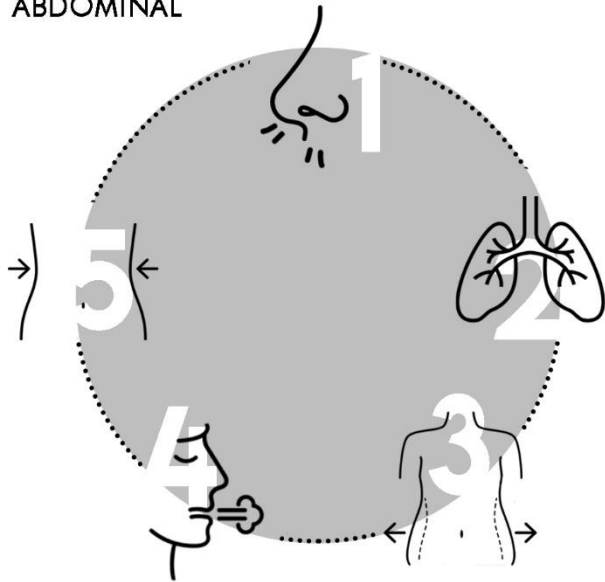
EQUIPO TÉCNICO-ASESOR
LIC. NELSON R. MERCADO
LIC. FERNANDO CASTILLA R.



“
MANEJO DEL
ESTRES
LABORAL
TÉCNICAS DE
CONTROL
”

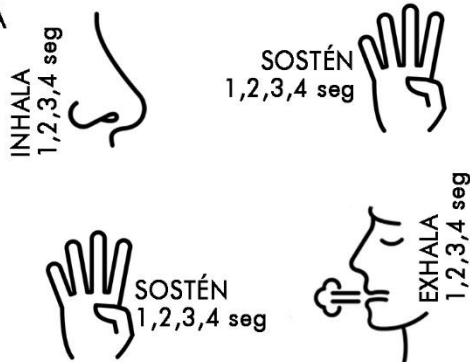
TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN PARA COMBATIR ESTADOS DE Tensión

RESPIRACIÓN ABDOMINAL



1. Inhala profundamente por la nariz
2. Lleva el aire hasta el fondo de los pulmones
3. El abdomen se levanta. Retiene unos segundos el aire
4. Exhala lentamente
5. Contrae el estómago. Siente cómo te relajas.

RESPIRACIÓN CUADRADA



PAUSAS ACTIVAS EN AMBIENTES LABORABLES

CAMINA			BEBE AGUA
TONIFICA			RELAJA
ESTIRA			DESCANSA TUS OJOS
DESCANSA			ELONGA

BENEFICIOS

- Disminuye el estrés
- Motiva y mejora las relaciones interpersonales
- Estimula y favorece la circulación
- Mejora el desempeño
- Mejora la capacidad de concentración

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL ESTRÉS

1	ORGANIZA TU TIEMPO	
2	APRENDE A DECIR QUE NO	
3	CONÉCTATE CON TUS SERES QUERIDOS	
4	HAZ ALGO QUE DISFRUTES	
5	DUERME LO SUFICIENTE	
6	HAZ EJERCICIO	
7	MANTIENE UNA DIETA SALUDABLE	
8	ENAMÓRATE, RÍE MÁS	
9	PROMUEVE TU VIDA SOCIAL	
10	APRENDE NUEVAS MANERAS PARA RELAJARTE	
11	VISITA AL MÉDICO REGULARMENTE	