

---

# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

## FACULTAD DE INGENIERÍA

### Secretaría de Apoyo a la Docencia

#### CENTRO DE DOCENCIA

*"Ing. Gilberto Borja Navarrete"*

#### Curso-Taller: Manejo efectivo del estrés laboral del docente

---

**Modalidad:** curso-taller

**Dirigido a:** Profesores de la Facultad de Ingeniería.

**Instructor (es):**

**Dr. Miguel Alejandro Villavicencio Carranza**

*Doctor en Ciencias de la Administración con Mención Honorífica (UNAM), Maestro en Psicología de las Organizaciones y de la Industria (Universidad de Bologna), Licenciado en Psicología (UNAM). Ha sido distinguido con: Medalla Alfonso Caso (2017), Best Work on Organizational Psychology – European Award (2010), Premio Nacional de Psicología del Trabajo (2006).*

*Se ha desempeñado en la Administración Pública como Funcionario, en la iniciativa privada en cargos Directivos, y como Consultor tanto a nivel nacional como en el extranjero.*

*Actualmente, participa como instructor en diversas organizaciones, conferencista en congresos nacionales e internacionales, revisor científico e integrante de distintos comités editoriales. En la UNAM es miembro del Claustro de Tutores del Posgrado en Ciencias de la Administración, Tutor en el Programa de Titulación DEC-Facultad de Psicología, y Profesor de Asignatura Definitivo en la Facultad de Contaduría y Administración, y en la Facultad de Psicología.*

**Objetivo:** Los participantes adquirirán los elementos teórico-prácticos necesarios para hacer frente a los estresores del entorno docente de una manera benéfica tanto para su salud como para sus entornos familiar y laboral.

**Contenido:**

**1. Estrés**

- Qué es el estrés
- Cuáles son los estresores
- Definición y mecanismos: cognitivos, fisiología, afrontamiento

**2. Relajación**

- Técnicas de respiración
- Imaginería guiada
- Relajación muscular progresiva
- Contraindicaciones

**3. Práctica**

- Aplicaciones en situaciones cotidianas del docente

**Antecedentes:** Ninguno

**Duración:** 20 h