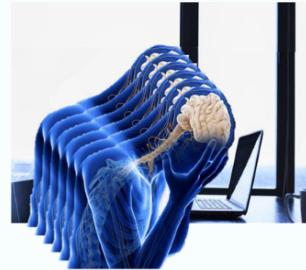


FACTORES PSICOSOCIALES: SALUD MENTAL “EL ESTRÉS en el entorno laboral”

SEGUNDA CAPACITACIÓN EN SST- USMP-2024
Jueves 13 de junio 2024 - Horas 9:00 a.m. a 12:30 m



I. ÍNDICE DE CONTENIDO

1. Introducción: Factores psicosociales: salud mental, estrés laboral, burnout - síntomas, causas, estadísticas, prevención y gestión.
Panelista: Mag. SST Irma Adrianzén Ibárcena
2. Fisiología del estrés:
 - Definición y concepto.
 - Intervención y cuidados de la salud.Panelista: MC Dra. Valeria Prado Solier
3. Técnicas del afrontamiento del estrés:
 - Técnicas de respiración.
 - Relajación progresiva Jacobson.
 - Danzaterapia.Panelista. Psic. Lic.Teresa Salas Paucar

II. PARTICIPANTES: Personal docente, administrativo y practicantes.

III. MODALIDAD ZOOM

Link de grabación:

https://usmp-edu-pe.zoom.us/rec/share/9hloXLEacSNuR-MmcQwWArnKAeGPiFCLQqWIGzk_neQ82yROSOdCk0Hkeln7Nnr8.B_Vv5Usv-M6knFwi?startTime=1718287634000

Código de acceso: RrD3^H7v

IV. FECHA: Jueves 13 de junio. Hora: 9:00 a.m. a 12:30 m.