



STPS
SECRETARÍA DE TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL

TEMARIO DEL CURSO

1	Introducción Y Objetivos.	Básico
2	Marco Normativo	Básico
3	Definiciones	Básico
4	Causas Principales del estrés laboral	Básico
5	Síntomas físicos y psicosociales del estrés laboral	Básico
6	Síndrome de Burnout	Básico
7	Manejo del Estrés laboral	Básico
8	Pausas activas	Básico

	Descripción	Duración del curso
Curso Básico	Modalidad presencial y en línea	4-5 horas
Examen de Conocimientos	Por participante obligatorio	30 minutos
Constancia de participación	Uno por participante aprobado	Al término del curso
Constancia de habilidades laborales DC3 STPS	Una por participante aprobado	Al término del curso