



OBJETIVO GENERAL

Facilitar un cambio de actitud positiva a través del establecimiento de rutinas saludables en donde se apliquen herramientas personales y profesionales que permitan diseñar actividades diarias que sean gratas, satisfactorias y productivas.

MÓDULOS & CONTENIDOS

> **Módulo I:** Concepto de bienestar y Educación. Estrés positivo y estrés negativo.

> **Módulo II:** Causas evidentes y ocultas del Estrés y el Bienestar dentro de la escuela.

> **Módulo III:** Bienestar y desarrollo profesional: Hábitos saludables, comunicación y bienestar personal dentro de la escuela.

> **Módulo IV:** Bienestar en la vida cotidiana y bienestar espiritual: autoobservación, relajación autoconsciencia y transformación.

METODOLOGÍA

- Fase de innovación: generar estrategias innovadoras en materia pedagógica.
- Fase teórica: requerimientos normativos y teorizaciones.
- Fase práctica: diseño y construcción de recursos pedagógicos.
- Fase reflexiva: reflexión de la realidad y la brecha con la teoría.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Facilitar instancias de autoobservación para focalizar la atención de las rutinas diarias en el presente y estar conscientes de la propia realidad y de los demás.
- ✓ Apropiar de estrategias de autoconsciencia para centrar la atención hacia las soluciones y facilitar la adquisición de hábitos saludables en mis rutinas personales y profesionales que permitan generar un estilo de vida basado en el bienestar integral.
- ✓ Entregar herramientas prácticas para el control del estrés en labores diarias de carácter personal y profesional transformar los obstáculos en posibilidades de cambio.

MODALIDAD

Sincrónica vía plataforma Zoom y Asincrónica a través plataforma virtual de aprendizaje en donde se aloja material descargable que colaboran la implementación de estrategias innovadoras.

DESTINATARIOS

- ★ Organizaciones escolares y comunidades docentes.