

Autocuidado para el Bienestar Personal y Profesional

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.

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 a adquisición de hábitos saludables en mis rutinas personales y profesionales que permitan generar un estilo de vida baso 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.

Destinatarios:

- Organizaciones escolares y comunidades docentes

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

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

Contenidos y Módulos

- 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.

