



# PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA Y ACTUALIZACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

## Taller Herramientas Antiestrés

### Objetivo General

- Entregar y fortalecer técnicas personales de gestión del estrés de manera cotidiana para el logro del bienestar personal a nivel general.

### Objetivos Específicos

- Reflexionar acerca de qué es el estrés
- Esclarecer personalmente cuáles son las causantes del estrés
- Determinar lo que ocurre en la mente en contextos de estrés
- Aplicar técnicas de autoobservación en escenarios de estrés
- Gestionar técnicas de respiración y de relajación
- Gestión estrategias de diálogo interno para fortalecer el bienestar personal.

### Contenidos

- Qué es el estrés
- Qué nos provoca el estrés
- Qué sucede en la mente
- Autoobservación
- La respiración
- Relajación en 5 minutos
- Cambiando el diálogo interno

### Metodología





### Modalidad e-learning:

- 📌 **Asincrónica** a través de plataforma virtual *Moodle* para generar experiencias de aprendizaje continuas y autónomas. Con apoyo de tutores especialistas, motivacionales y una mesa de ayuda técnica. Estas acciones formativas cuentan con estructura modular de los contenidos y materiales descargables y formularios para la implementación de las innovaciones pedagógicas estudiadas, complementadas con foros, chat, cuestionarios, módulos de consulta y encuestas para la interacción con los especialistas, de carácter responsivo para su usabilidad desde cualquier dispositivo tecnológico.

### Destinatarios:

- 📌 Organizaciones privadas y públicas
- 📌 Organizaciones escolares

### Duración

- 📌 2 horas cronológicas

### Ejecución

- 📌 Desde las 19:00 a las 21:00 horas.

### Certificación:

- 📌 La participación del taller conduce a la obtención de un certificado.

