

# PROGRAMA DEL TALLER: **MANEJO DEL ESTRÉS:** Herramientas para desenvolverse en el quehacer cotidiano y laboral desde una mirada consciente y saludable

## DOCENTES

### **Carolina Drey Henríquez**

Psicóloga Clínica y Educacional, certificada en Disciplina positiva en aula y para padres, diplomada en Apego Seguro, diplomada en Neurociencias aplicadas a la Educación, Terapeuta Floral, Formación Holística, actualmente cursando Magíster en Mindfulness Relacional.

### **Alejandra Walters Vásquez**

Profesora de Educación Física, Instructora de Pilates, Terapeuta Floral, Diplomada en Neurociencias aplicadas a la Educación, Diplomada en Mindfulness, actualmente cursando Máster en Educación Emocional y Neurociencias aplicadas.

## DESTINATARIOS

Directivos de salas cuna, jardines infantiles y colegios, educadoras de párvulo y asistentes, profesores nivel básico y media de escuelas y colegios, psicólogos educacionales y clínicos, psicopedagogos, orientadores escolares y otros profesionales que deseen ampliar sus conocimientos en la temática del manejo del estrés desde una mirada integral.

## DURACIÓN

4 horas cronológicas que se distribuyen entre plataforma virtual y taller en vivo (online o presencial) en un tiempo máximo de un mes.

## DESCRIPCIÓN DEL TALLER

En este taller los participantes adquirirán herramientas en relación al bienestar, gestión emocional, manejo de estrés y autocuidado, en un espacio de aprendizaje y conexión consigo mismo, acompañados por un equipo de expertos y basados en el enfoque de la Neurociencias del Bienestar con elementos del Mindfulness y Bodyfulness, entre otros.

En él se generarán espacios de quietud, expresión y reconexión con la energía y armonía vital para desenvolverse en el quehacer cotidiano y laboral desde una mirada consciente y saludable.



FUNDACIÓN  
EDUCACIONAL

Amanda

## OBJETIVO

- Conocer y vivenciar herramientas prácticas que permitan al participante iniciar un proceso de autoconocimiento y de regulación del estrés desde técnicas del Mindfulness y Bodyfulness con el fin de aplicar lo aprendido en distintos escenarios favoreciendo el bienestar interno y la sana convivencia en su día a día.

## CONTENIDOS

- Estrés y su impacto multidimensional
- Bases de las Neurociencias del Bienestar: Cuerpo, Respiración y Corazón
- Mindfulness
- Bodyfulness
- Técnicas de respiración para el manejo del estrés
- Focusing

## METODOLOGÍA

El curso se desarrollará de manera híbrida: 2 horas en vivo (on line o presencial) y 2 horas través de la plataforma Moodle. El alumno accederá a la lectura de artículos temáticos y material complementario, videos y/o actividades de aplicación de lo aprendido.

## EVALUACIÓN

- Actividad en plataforma

## REQUISITOS DE APROBACIÓN

Para aprobar el taller, el estudiante debe realizar en la plataforma todas las actividades en los plazos definidos y participar en el taller en vivo.

## CERTIFICADO

Los participantes que cumplan con estos requisitos podrán descargar un certificado que acredite la aprobación del taller.



FUNDACIÓN  
EDUCACIONAL

Amanda