



Ficha Técnica

PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA Y ACTUALIZACIÓN

AUTOCUIDADO Y SALUD MENTAL PARA EL BIENESTAR PERSONAL Y PROFESIONAL PARA COMUNIDADES EDUCATIVAS



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 auto-observación 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, y transformar los obstáculos en posibilidades de cambio.



MÓDULOS DEL PROGRAMA

Módulo I

Concepto de bienestar y educación. Estrés positivo y estrés negativo.

Módulo III

Bienestar y desarrollo profesional: Hábitos saludables, comunicación y bienestar personal dentro de la escuela

Módulo II

Causas evidentes y ocultas del Estrés y el Bienestar dentro de la escuela

Módulo IV

Bienestar en la vida cotidiana y bienestar espiritual: autoobservación, relajación, autoconsciencia y transformación.



METODOLOGÍA

Fase teórica

Requerimientos normativos y teorizaciones

Fase reflexiva

Deflexión de la realidad y la brecha con la teoría

Fase práctica

Diseño y construcción de recursos pedagógicos.

Fase de innovación

Generar estrategias innovadoras en materia pedagógica.



MODALIDAD E-LEARNING

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

Equipos de docentes y de aula de todos los niveles y modalidades de aprendizaje.

Equipos de Programa de Integración Escolar de establecimientos técnico-profesionales.

Equipos Técnicos – Directivos.

Asistentes de la Educación con un rol pedagógico.