
	<p align="center">Universidad Nacional Autónoma de México Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios Departamento de Apoyo Académico</p>	
---	---	---

Carta Descriptiva Taller

Mejorando mi calidad de vida:

Un modelo alternativo para manejar el estrés en los espacios educativos

Objetivo General:

Mejorar la calidad de vida personal y profesional de los docentes, por medio de la incorporación de una serie de una serie de herramientas prácticas orientadas a prevenir y manejar el estrés en los espacios educativos, así como fomentar prácticas de autocuidado.

Objetivos Específicos:

- Que los docentes puedan experimentar en forma vivencial los beneficios de diversas técnicas en el manejo del estrés.
- Que los maestros a partir de su propia experiencia sean capaces de transmitir estrategias eficaces de prevención y manejo de estrés a los alumnos.
- Que los participantes con síntomas de estrés puedan recuperar la armonía interior, sin dejar de ser altamente eficientes como docentes.

Número de Horas: 20

Número de Participantes: 15 a 20

Dirigido a: Docentes

Contenidos Temáticos:

1. Desarrollo teórico sobre el concepto de estrés: síntomas y causas
2. Herramientas prácticas para la prevención y manejo del estrés
3. La mente del cuerpo

4. Yoga para eliminar el estrés
5. La meditación en la atención vigilante

Criterios de acreditación:

80% de asistencia

Participación

Trabajo final