

Área Desarrollo Humano y Organizacional

## **CURSO**

### **ESTRATEGIAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO Y FORTALECIMIENTO DE LA SALUD INTEGRAL (EPAFOSI versión 1.0)**

Modalidad: Virtual

Total: 16 hrs.

Participantes: A cualquier persona mayor de 18 años en adelante.

#### **OBJETIVO**

Adquirir herramientas y técnicas de autocuidado para afrontar el desgaste psicoemocional generado por factores de estrés que pueda presentar la comunidad educativa.

#### **CONTENIDOS**

Terapias Complementarias, Corporales y de Psicología Positiva bajo el enfoque de la salud holística, el cual contempla ampliar la mirada hacia todas las necesidades y potencialidades humanas desde su cuerpo, mente, emociones y energías, se les enseñara a los participantes ejercicios que puedan seguir practicando y sean parte de su propio botiquín de autocuidado.

Técnicas breves, y de fácil aplicación de; Relajación, Respiración, Mindfulness, Meditación, Auto-masajes, series de Yogaterapia para combatir las dolencias físicas más comunes, Herramientas prácticas de Psicología Positiva y de Inteligencia Emocional.

#### **RESULTADOS**

Generar recursos concretos que mejoren el estado de Salud Integral de las personas, fortaleciendo todos sus sistemas.

Intervenir efectos del estrés que debilitan no solo al sistema inmunológico bajando las defensas, sino también al estado anímico y mental.

#### **METODOLOGIA**

- Ejercicios y actividad en periodo de tiempos adaptados a la realidad de cada institución.