

## SEMINARIO: DOCENTES / MAESTROS

**TEMATICA CENTRAL:** SOY UNICO, PERO NO EL UNICO.  
EL LADO BUENO DEL LADO MALO.  
BIENESTAR MENTAL, SALUD EN EQUILIBRIO



## DESCRIPCIÓN GENERAL

Todos los seres humanos experimentamos el estrés como una respuesta ante situaciones de tensión. Los docentes, como los demás que lo experimentan, también cuentan con herramientas y recursos emocionales, cognitivos y conductuales que les ayudan a superar estas situaciones.

Este seminario - taller enfatiza en la promoción y prevención desde el autocuidado, con prácticas sencillas que identifican desde las consecuencias psicológicas, físicas y conductuales, las mejores maneras de lograr su manejo y transformación, con miras a sentirse mejor y a interactuar mejor con sus estudiantes y las demás personas que les rodean.

## OBJETIVO PRINCIPAL

Generar espacios de bienestar integral en los docentes desde acciones vivenciales que permitan construir factores protectores para si mismos y su Rol como Maestro y Docentes.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- a. Cuidar la salud mental tanto como se cuida la física.
- b. Estimular el trabajo bidireccional de salud mental - física
- c. Atender a todos los llamados por pequeños que sean que envía mente cuerpo.
- d. Conocer acerca de la salud mental.

## MOMENTOS

SALUDO	INTRODUCCION-REGLAS GENERALES
ORACIÓN	NO SE ORAR, PERO- MEDITACION
DINAMICA DE INTEGRACIÓN	MI AMOR-LA X-POR GRUPOS
TEMA CENTRAL	"SOY UNICO, PERO NO EL UNICO"
EJERCICIO DE VIDA	EL ABANICO
CANCIÓN	CANCIONERO
REFLEXIÓN – ORACION	REFLEXIÓN - ORACION EL BUSCADOR

**WWW.AXUL.PRO**

*“Cultivamos “VIDAS TRANQUILAS” con sentir Ético y sólida conducta Moral.”*

3022370047-3115224239