



Cursos
Libres

ARTE TERAPIA Y MANEJO DEL ESTRÉS



CÓDIGO DEL CURSO

3 horas
por
sesión

1 sesión
semanal

Asistencia
presencial

5 sesiones

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso libre tiene la finalidad de generar distintas maneras de autoayuda y distinción de las señales que permitan prevenir los efectos nocivos que provoca el estrés en la salud física y mental de las personas. Se utilizan diversas técnicas participativas y de creación de experiencias, con el fin de separar al público de sus focos de estrés.

OBJETIVO GENERAL

Aportar a los participantes las herramientas y técnicas necesarias para poner en marcha técnicas de autoayuda, que permitan eliminar los efectos negativos que causa el estrés en la salud física y mental de las personas.

CONTENIDOS

Tema 1

Estrés laboral: definición y generalidades.

Tema 2

Reacciones comunes y poco saludables ante el estrés.

Tema 3

Diseño de experiencias: dinámicas plásticas.

Tema 4

Síndrome burnout: ¿cómo identificarlo?

Tema 5

Arte terapia: fundamentos y beneficios.

Tema 6

Terapias mente-cuerpo para tratar el estrés.

Tema 7

Diseño de experiencias: relajación y respiración.

Tema 8

Diseño de experiencias: diario de imágenes

Tema 9

Musicoterapia como terapia para reducir el estrés

Tema 10

Diseño de experiencias: ritmo en las palabras

RECURSOS DIDÁCTICOS

Acuarelas
Goma y tijeras
Lápices de color
Folder o carpeta
Material auditivo
Prensa para folder
Papel construcción
Parlantes o audífonos
Reproductor de música
Hojas blancas o libro de dibujo
Fotografías personales, profesionales o familiares