



Arte Terapia

Y Manejo Del Estrés



¿SABÍAS QUÉ?

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.

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

- Horas por sesión: 3
- Periodo: semanal
- Cantidad de sesiones: 5
- Total de horas: 15
- Modalidad de certificación: participación
- Modalidad asistencia: cursos presenciales / cursos virtuales
- Asistencia: asistencia mínima para aprobación 85%
- Edad mínima: 16 años

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

Arte terapia: fundamentos y beneficios.

Tema 5

Terapias mente-cuerpo para tratar el estrés.

Tema 6

Diseño de experiencias: relajación y respiración.

Tema 7

Diseño de experiencias: diario de imágenes

Tema 8

Musicoterapia como terapia para reducir el estrés

Tema 9

Diseño de experiencias: ritmo en las palabras

Materiales de apoyo

Lápices de color

Acuarelas

Hojas blancas o libro de dibujo

Folder o carpeta

Prensa para folder

Papel construcción

Goma y tijeras

Fotografías personales, profesionales o familiares

Material auditivo

Reproductor de música

Parlantes o audífonos

