

RUTA CUIDADO INTEGRAL



**PARA EL PROFESOR
2024-2**

¡Explora la programación!



Centro de Innovación
Educativa y Excelencia Profesional

efr

JULIO

Julio
11

Comunícate con confianza: claves para una comunicación asertiva

Mejorar los procesos de comunicación, mediante tips enfocados en la asertividad para el logro de metas personales y laborales.

10:00
11:30 a.m.

[Ingresa aquí](#)

Julio
24

Descubre los secretos para prevenir el síndrome del túnel carpiano

Conocer las principales afectaciones de miembros superiores asociadas a la digitación, con el fin de implementar estrategias preventivas y evitar su aparición.

10:00
11:30 a.m.

[Ingresa aquí](#)

AGOSTO

Agosto
13

Autoestima y autocuidado: las claves para una vida plena

Ayudar a desarrollar una comprensión reflexiva de la importancia del autocuidado y la autoestima, proporcionándoles herramientas prácticas para aplicar en su vida personal y profesional.

3:00
4:30 p.m.

[Ingresa aquí](#)

Agosto
29

Trabajo en equipo: el arte de colaborar

Fomentar la empatía, articulación y las buenas relaciones interpersonales en los equipos de trabajo, como un factor protector de la salud en el ambiente laboral.

10:00
11:30 a.m.

[Ingresa aquí](#)

SEPTIEMBRE

Septiembre
10

Comprendiendo la depresión: mitos y realidades

Identificar y abordar oportunamente la depresión, evitando su estigmatización y derribando algunos mitos relacionados.

10:00
11:30 a.m.

[Ingresa aquí](#)

Septiembre
25

Latidos saludables: 7 pilares para la salud cardiovascular

Fomentar estilos de vida saludables para la prevención y autocuidado de la salud cardiovascular.

3:00
4:30 p.m.

[Ingresa aquí](#)

OCTUBRE

Octubre
23

Autogestiona la ergonomía de tu puesto de trabajo

Motivar la adaptación del puesto de trabajo de acuerdo con las necesidades individuales, a partir del conocimiento de los fundamentos de la ergonomía.

3:00
4:30 p.m.

[Ingresa aquí](#)

NOVIEMBRE

Noviembre
13

Viaje al Interior del oído: cuidado auditivo en el mundo digital

Identificar cómo se produce la audición, cuándo se puede ver afectada y cómo cuidarse frente al uso de dispositivos en el día a día.

11:00
12:00 m.

[Ingresa aquí](#)

Noviembre
20

Evita las cefaleas por fatiga: consejos y ejercicios prácticos

Capacitar a los profesores en la identificación de los signos de fatiga física y mental y las medidas de autocuidado para prevenirlos y manejarlos.

3:00
4:30 p.m.

[Ingresa aquí](#)