

**RUTA CUIDADO INTEGRAL**

**PARA EL PROFESOR**

**2025**



**Centro de Innovación**  
Educativa y Excelencia Profesional



## Febrero

26

10:00 a.m - 11:30 a.m.

### Vivir conscientemente ante el estrés

**Propósito:**

Generar conciencia sobre el estrés, su relación con la personalidad, sus efectos en la salud y medidas de prevención y manejo.

Revive el  
encuentro  
aquí

## Marzo

05

10:00 a.m - 11:30 a.m.

### Técnicas para el cuidado de la voz: Cómo hablar claro y en el tono adecuado, sin esforzarse

**Propósito:**

Suministrar herramientas para la proyección de la voz sin sobre-esforzar la garganta y consejos de autocuidado.

Revive el  
encuentro  
aquí

## Abril

09

10:00 a.m - 11:30 a.m.

### Tips para mejorar tu postura

**Propósito:**

Interpretar las señales que da el cuerpo y ajustar la postura corporal cuando se trabaja frente al computador.

Ingresa  
aquí

## Mayo

07

10:00 a.m - 11:30 a.m.

### Reinicia tu cuerpo con una pausa

Propósito:

Fomentar la implementación de pausas activas durante la jornada laboral.

Ingresar aquí

21

10:00 a.m - 11:30 a.m.

### Gestiona tu tiempo de manera tranquila y efectiva

Propósito:

Orientar a los participantes sobre la importancia de valorar el tiempo para cumplir metas y proyectos.

Ingresar aquí

## Junio

11

10:00 a.m - 11:30 a.m.

### Sentido de vida: Parte I

Propósito:

Ayudar a tener claridad sobre su propósito de vida y cómo se refleja en su proyecto de vida.

Ingresar aquí

18

10:00 a.m - 11:30 a.m.

### Sentido de vida: Parte II

Propósito:

Utilizar herramientas para planificar acciones y cumplir objetivos de su proyecto de vida.

Ingresar aquí

## Julio

**23**

10:00 a.m - 11:30 a.m.

**“Asumir nuevos retos y vencer el miedo” (G.C.)**

**Propósito:**

Proporcionar herramientas para enfrentar cambios, identificar paradigmas y desarrollar estrategias que protejan la salud.

**Ingresar aquí**

**02**

10:00 a.m - 11:30 a.m.

**Conscientízate ante la prevención del consumo de sustancias psicoactivas**

**Propósito:**

Generar conciencia sobre el impacto del consumo de sustancias psicoactivas en la salud.

**Ingresar aquí**

## Agosto

**06**

10:00 a.m - 11:30 a.m.

**Autoexploración y conciencia: Claves en la prevención del cáncer de mama**

**Propósito:**

Identificar señales de alerta para prevenir y realizar una detección temprana del cáncer de mama.

**Ingresar aquí**

Si deseas recibir los agendamientos de estos encuentros a tu calendario

**¡Diligencia este formulario!**