

TRABAJO FINAL. PARTE 8

Has llegado al final de la sesión 8, que te recuerdo lleva por título “Manejo Saludable del Estrés”.

Esta ha sido una sesión complementaria de todas las sesiones anteriores, en la que has aprendido a generarte una situación de armonía y calma para propiciarte el equilibrio natural que precisas para tu propia salud. De la misma manera has aprendido técnicas y tips para ayudar a tus estudiantes a vivir con mayor armonía y serenidad, dejando atrás conductas estresantes.

Estoy segura de que te va a servir de gran ayuda tanto para tu propio desarrollo personal como el profesional, urge educar de manera saludable y equilibrada, siendo docentes capaces de manejar el estrés de manera saludable.

Nuevamente se trata de poner esas ideas en un proyecto que sé que te está gustando desarrollar y estás disfrutando con el logro de hacerlo.

Te recuerdo que se trata de **crear una materia nueva** para tu centro escolar. La materia de **Gestión Emocional Saludable**.

Ya has desarrollado siete partes, que seguro que son muy interesantes y desafiantes para ayudar a tus alumnos a desarrollarse como personas a partir de una gestión saludable de sus emociones y de su vida en general.

Te invito ahora a dar dos nuevos pasos creativos:

1. Puedes completar el marco teórico que hiciste en la primera sesión con algunas ideas nuevas que el estudio del tema **Manejo saludable del estrés** te ha aportado.
2. Elabora una dinámica para trabajar con tus alumnos el manejo saludable del estrés

Tú eres el creador de esta materia y por lo mismo también de esta de esta quinta parte. ¡Hazlo a tu manera! Utiliza los dos hemisferios el creativo y el lógico de manera conjunta. **¡Disfruta con tu creatividad!**