

Desarrollado por Unidad de formación continua de la institución

# CFT Magallanes realizó taller sobre manejo de estrés

- Impartido por el profesional Cristián Vásquez durante 10 horas cronológicas sirvió para entregar herramientas sobre el bienestar emocional.

Christian Jiménez

cjmenez@elpinguino.com

**EP** PÁGINA WEB

**C**on una buena convocatoria y activa participación por parte de los asistentes, se desarrolló el curso “Manejo del estrés y salud mental en tiempos de crisis”, desarrollado por la Unidad de formación continua, capacitación y seguimiento de titulados del CFT del Magallanes.

La instancia, a la que estuvieron invitados egresados, docentes, funcionarios, estudiantes y público en general, se enfocó en proporcionar estrategias prácticas y efectivas para aliviar el estrés y fomentar el autocuidado, que incluyó ejercicios de relajación, métodos de autoayuda y



**La fotografía final de los participantes con su respectivo diploma de capacitación.**

recomendaciones para integrar estas prácticas en la vida diaria.

El programa contempló el abordaje de los módulos: introducción al estrés y la salud mental, respuestas físicas y emocionales al estrés, estrategias de manejo del estrés, desarrollo de la resiliencia, salud mental y

crisis, búsqueda de ayuda y aplicaciones prácticas.

La instancia fue impartida por Cristián Vásquez, quien cuenta con vasta experiencia en estas materias, compartió con los participantes sus conocimientos sobre la salud mental, recalmando la importancia de la prevención y tratamiento de la

ansiedad. Asimismo, entregó herramientas clave para gestionar el bienestar emocional de manera efectiva.

Finalizado el curso, los participantes recibieron de manos de la rectora del CFT de Magallanes, Valeria Gallardo, un diploma de participación en esta instancia de capacitación.