



BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA  
DUOC UC

**Duoc UC**  
Dirección General de Personas

CALENDARIO

**AGOSTO**

Mes del  
*Cuidado Emocional*



Te invitamos a aprender a mejorar tu bienestar emocional con expertos que nos enseñan a trabajar en nuestro autocuidado. Haz una pausa en tus actividades cotidianas y dedica un momento para ti, te esperamos.

**08**

AGOSTO

16:00 hrs.

**Taller de Hierbas Medicinales:**  
Las propiedades beneficiosas de la naturaleza para la familia.

**22**

AGOSTO

16:00 hrs.

**Taller de Arte Terapia:**  
Expresando las emociones a través del arte. Técnica pintura en acuarela.

**10**

AGOSTO

17:00 hrs.

**Taller de Autoestima:**  
Trabajemos la autopercepción sana y positiva.

**24**

AGOSTO

17:00 hrs.

**Taller de Apoyo Emocional:**  
Estrategias para que el estrés no tome control de nuestra vida.

**17**

AGOSTO

17:00 hrs.

**Taller de Vida en Pareja:**  
¿Cómo encontrar el equilibrio entre dos?

**31**

AGOSTO

16:00 hrs.

**Charla Día internacional de la solidaridad:** "Todos cuentan".

Durante todo el mes de agosto estaremos realizando **Pausas de Relajación** en todas nuestras sedes, donde los monitores enseñaran distintas técnicas para relajarnos en momentos de tensión o ansiedad.



**INSCRÍBETE AQUÍ**  
o escanea el código QR

Recuerda que puedes solicitar una hora de atención con los profesionales del Programa de Bienestar Integral en [bienestar.duoc.cl](http://bienestar.duoc.cl) y si tienes dudas escribenos a [bienestar@duoc.cl](mailto:bienestar@duoc.cl)