



PORTAFOLIO DE SERVICIOS

2026

Acerca de nosotros:

“El arte de vivir consciente” es un programa del Departamento de Desarrollo y Cuidado Integral de la Dirección de Bienestar de Colypro, el cual busca convertirse en una experiencia holística que permita llevar bienestar, salud y felicidad a cada uno de los colegiados mediante un portafolio robusto de actividades.

Tiene un enfoque Wellness centrado en 8 dimensiones que son; psicológica y emocional, espiritual, intelectual, ambiental, financiero, físico, social, ocupacional. Siempre desde la óptica de la promoción de la salud.

Indicaciones:

Charla: es una exposición informativa sobre un tema, tiene una duración aproximada de 45 minutos.

Taller: es una actividad práctica donde las personas aprenden haciendo, tiene una duración aproximada de una hora y media a dos horas.

Actividad recreativa: es un evento de alrededor de dos horas que incluye un conjunto de actividades lúdicas, en el cual combina diversión y cuidado de la salud.

Experiencias de Bienestar: un encuentro entre colegiados que permite reflexionar sobre temas como autocuidado y bienestar, tiene una duración aproximada de 3 horas.

Team Building: es un conjunto de dinámicas diseñadas para mejorar la relación, la comunicación y el trabajo en equipo entre las personas de un grupo. La duración puede variar según la necesidad.

Solicitud:

Para solicitar alguna de las actividades mencionadas en este catálogo, favor enviar un correo a la dirección electrónica: dc@colypro.com, e incluir la institución en la cual se realizaría la actividad, el tipo de actividad de interés, la cantidad de participantes, las potenciales fechas y su horario.

Charlas

1.1 Psicológico y emocional

Tema	Descripción
1. Manejo consciente del Estrés	Sesión enfocada en la sensibilización sobre el afrontamiento del estrés docente. Se abordan las claves de la comunicación y la regulación emocional como herramientas esenciales para promover entornos laborales más saludables y fortalecer las relaciones interpersonales en la comunidad educativa.
2. Construyendo Bienestar desde Adentro	Sesión sobre habilidades para la vida (empatía, gestión emocional y comunicación) para fortalecer la salud mental.
3. Gestión de emociones	Manejo de emociones.
4. Inteligencia emocional	Desarrollando la inteligencia emocional.
5. El deporte como herramienta para la gestión del estrés	Se abordan estrategias prácticas para utilizar la actividad física como mecanismo de regulación emocional, reducción del estrés y mejora del bienestar mental en la vida cotidiana.
6. Motivación y adherencia al ejercicio en adultos ocupados	Se analizan las principales barreras emocionales y mentales para mantenerse activo, brindando herramientas para generar disciplina y constancia en contextos laborales exigentes.
7. Arte y atención plena	Espacio enfocado en la conexión con el momento presente mediante experiencias artísticas, respiración consciente y procesos creativos

	realizados con intención y calma. Se promueve el disfrute del proceso más que el resultado, favoreciendo la relajación, la concentración y el bienestar personal a través del arte.
--	---

1.2 Espiritual

Tema	Descripción
1. Elegí la vida	Intento de Autoeliminación, atención y prevención del suicidio (el rol esencial del docente).
2. Sentido de vida	El camino para la construcción de un sentido de vida claro.
3. Construyendo propósitos	Los propósitos forman el sentido de vida, se invita a indagar sobre aquello que me hace levantarme cada día.
4. Movimiento con propósito y bienestar integral	Se promueve el ejercicio como un medio para fortalecer la conexión mente-cuerpo, favoreciendo la conciencia personal y el bienestar integral.

1.3 Intelectual

Tema	Descripción
1. Estimulación Cognitiva	Recomendaciones prácticas para la estimulación cognitiva.
2. Formas creativas de cuidar nuestro cerebro	10 reglas para cuidar nuestro cerebro.

3. Desarrollando pensamiento crítico	Ir más allá del pensamiento tradicional y de manera divergente encontrar soluciones.
4. Actividad física y rendimiento cognitivo	Se explica cómo la actividad física influye en la memoria, concentración y toma de decisiones, aportando herramientas para mejorar el desempeño diario.

1.4 Ambiental

Tema	Descripción
1. Meditación y naturaleza	Viviendo en comunión con el entorno mediante la meditación.
2. Actividad física en la naturaleza	Se promueve el uso de espacios naturales para la práctica deportiva, resaltando sus beneficios físicos, mentales y ambientales.

1.5 Financiero

Tema	Descripción
1. Finanzas saludables = Bienestar	Manejo adecuado de las finanzas.
2. Actividad física accesible y sin costo	Se brindan alternativas prácticas para mantenerse activo sin necesidad de inversión económica, promoviendo hábitos sostenibles.

1.6 Físico

Tema	Descripción
1. Sabores que construyen salud	Grupos de alimentos y su proporción en el platillo.
2. ¡A recargar baterías!	Alimentos que aportan energía.
3. Sembrando salud en casa	Huertas en casa.
4. Ejercicio para la salud y calidad de vida	Se abordan los beneficios del ejercicio en la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida.
5. Pausas activas en la jornada laboral	Se presentan ejercicios simples que pueden incorporarse durante el trabajo para reducir el sedentarismo y mejorar el bienestar.

1.7 Social

1. Vida Digital y Regulación Emocional	Salud Mental, redes sociales y tecnología. Un balance saludable con la tecnología.
2. Conectar para Cuidarnos	Redes sociales reales en medio de un mundo digitalizado para un bienestar integral.
3. Deporte como herramienta de integración familiar	Se promueve el deporte como un espacio para fortalecer vínculos familiares y mejorar la convivencia.
4. El rol del padre/madre en el desarrollo del deportista	Se analiza la importancia del acompañamiento familiar en el desarrollo deportivo, promoviendo entornos saludables.

1.8 Ocupacional

Tema	Descripción
1. Cuidar al que Educa	Síndrome de Burnout (identificación y análisis de cargas de trabajo, promoviendo estrategias para la gestión y la organización del entorno profesional y redes de apoyo.
2. Higiene y Prevención: Claves para el Docente	Prevención de enfermedades infecciosas respiratorias y estomacales.
3. Tu voz nos importa, te decimos cómo cuidarla	Cuido de la voz.
4. Semáforo del Estrés Docente	Los docentes clasifican situaciones laborales en rojo, amarillo y verde según su nivel de estrés y reflexionan colectivamente sobre soluciones.
5. El arte en la práctica docente	Enfocado en brindar herramientas para el uso del arte como estrategia para fortalecer el aprendizaje significativo. Se compartirán estrategias creativas para integrar experiencias artísticas en distintas materias, promoviendo clases más dinámicas, participativas y enriquecedoras para las y los estudiantes.
6. Mapa del Bienestar Docente	En grupos se construye un mapa visual con factores protectores y factores de riesgo para la salud mental docente.
7. Círculo de Experiencias Docentes	Conversatorio guiado donde los docentes comparten experiencias laborales y aprendizajes
8. Ruta del Autocuidado Docente	Construcción de un plan personal de autocuidado.

9. Integración del ejercicio en la vida laboral	Se brindan estrategias para incorporar la actividad física en rutinas laborales, considerando las limitaciones de tiempo.
10. Actividad física y productividad laboral	Se expone el impacto positivo del ejercicio en la energía, concentración y rendimiento en el trabajo.

1. Talleres

2.1 Psicológico y Emocional

Tema	Descripción
1. Respirar, regular y resolver	Orientado en el fortalecimiento de habilidades psicosociales para el afrontamiento del estrés en contextos de alta exigencia, mediante el desarrollo de competencias en la regulación emocional, resolución de conflictos y comunicación efectiva, promoviendo entornos laborales más saludables y relaciones interpersonales en el respeto y la cooperación.
2. Actividad física para la regulación emocional	Espacio práctico donde se utilizan ejercicios corporales para gestionar emociones como el estrés y la ansiedad.
3. Arte como herramienta de bienestar emocional	Espacio enfocado en el bienestar emocional mediante técnicas artísticas que favorecen el autocuidado y la gestión de emociones, brindando herramientas creativas para aplicar en el día a día.
4. Comunicación y expresión a través del arte	Espacio enfocado en la expresión y comunicación personal mediante experiencias creativas que permiten transmitir ideas, vivencias y emociones,

	reconociendo el arte como un lenguaje que da voz a aquello que a veces no puede decirse con palabras.
--	---

2.2 Espiritual

Tema	Descripción
1. Detectar, escuchar y actuar	Informar por medio de la EpS (Educación para la Salud), la identificación, comprensión de factores protectores y de riesgo, además de establecer canales de comunicación asertiva entre la persona y sus familiares.
2. Recargar la Vocación	Centrado en la identificación y análisis de las cargas de trabajo y las exigencias de las labores, promoviendo estrategias para la adecuada gestión de prioridades y la organización consciente del tiempo en el entorno profesional; además del fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la consolidación de las redes de apoyo mediante habilidades para vida como factores protectores de la salud.
3. Movimiento consciente y bienestar	Sesión de ejercicios suaves y respiración orientados a la conexión mente-cuerpo.

2.3 Intelectual

Tema	Descripción
5. Gestión Digital Consciente	Enfocado en la promoción de competencias digitales responsables que permitan una interacción saludable con la tecnología. Mediante espacios reflexivos y prácticos, se fortalecen habilidades como la autorregulación, gestión del tiempo, establecimiento de límites y uso estratégico de plataformas digitales, contribuyendo a la prevención del desgaste emocional asociado con la hiperconectividad promoviendo un bienestar consciente.
6. Baile y Cognición	Fortalecer la actividad física y la salud mental, con el objetivo de promover el bienestar integral, por medio del movimiento corporal, el ritmo y la cognición; a través de la enseñanza del baile y clase de cardio dance, donde se pretende incentivar la conexión social y emocional en espacios seguros y saludables.
7. Ejercicio y estimulación cognitiva	Actividades físicas que fortalecen la memoria, la coordinación y la toma de decisiones.
8. Creatividad en la adultez	Actividades artísticas para desbloquear la creatividad en la adultez por medio de ejercicios y experiencias artísticas que invitan a crear sin miedo al juicio, fortaleciendo la confianza y reconectando con la capacidad de expresarse, jugar y disfrutar de los

	procesos creativos, los cuales a la vez pueden aplicarse dentro de las clases con las y los estudiantes.
9. Juego, creatividad y libertad	Espacio creativo para reconectar con el juego en la adultez mediante dinámicas sencillas que fortalezcan la memoria, la creatividad, la expresión y el bienestar, promoviendo la libertad de experimentar y disfrutar.
10. Identidad, autoestima y autoconcepto	Desarrollar experiencias artísticas que fortalezcan la confianza personal, el reconocimiento de las capacidades y la construcción de una imagen positiva de sí mismo mediante procesos creativos.

2.4 Ambiental

Tema	Descripción
1. Respiración consciente	Desarrollar un taller en contacto con la naturaleza mediante la atención plena.
2. Actividad física al aire libre	Sesión práctica en espacios abiertos que promueve el bienestar físico y mental.
3. Arte y conexión con la naturaleza	Espacio enfocado en la conexión con la naturaleza mediante experiencias artísticas y el uso de elementos naturales, promoviendo la creatividad, la sensibilización ambiental y el reconocimiento del arte como una herramienta para fortalecer el cuidado del medio ambiente.

2.5 Financiero

Tema	Descripción
1. Más allá del ahorro	Taller financiero en búsqueda de la libertad financiera.
2. Rutinas de ejercicio en casa	Se enseñan ejercicios utilizando el propio peso corporal, sin necesidad de equipo.

2.6 Físico

Tema	Descripción
1. Movimiento Consciente	Se enfoca en espacios de relación, reflexión y movilidad por medio de ejercicios de descarga corporal, movimientos de bajo impacto, relajación y respiración.
2. Emociones en movimiento	Se centra en la validación de emociones sin necesidad de verbalizarlas, donde a través de movimientos se logre identificar y definir las emociones en movimiento: • Estrés: Movimientos fragmentados. • Alegría: Movimientos de expansión. • Frustración: Movimientos pesados y de resistencia. • Confianza y seguridad: Movimientos de equilibrio y de serenidad.

3. Snacks inteligentes para mentes brillantes	Se realiza un recetario de snacks saludables que se realizan de manera rápida para brindar opciones a los colegiados en servicio para comer durante el trabajo. Se difunde de manera masiva y se realizan talleres prácticos culinarios.
4. Comer con conciencia	Relación saludable con la comida.
5. Actívate sin levantarte	Se explican ejercicios que pueden ser utilizados como pausas activas sin necesidad de levantarse de la silla.
6. Entrenamiento funcional básico	Ejercicios de fuerza, resistencia y movilidad adaptados a distintos niveles.
7. Pausas activas aplicadas	Implementación práctica de rutinas cortas durante la jornada laboral.

2.7 Social

Tema	Descripción
1. Conectar, sentir y comunicar	Se fundamenta en fortalecimiento de las habilidades para la vida como competencias psicosociales esenciales para la promoción de la salud mental. Aborda dimensiones como el autoconocimiento, la empatía, la comunicación asertiva, gestión emocional, la toma de decisiones y la resolución de los conflictos, favoreciendo las relaciones interpersonales saludables a través de

	metodologías participativas y experiencias que promuevan el bienestar emocional, la resiliencia y las redes de apoyo.
2. Mapeando mi Red de Apoyo	Se fundamenta en la promoción de redes de apoyo como recurso estratégico para un bienestar integral; por medio de espacios participativos donde se fortalecen las habilidades sociales, con el objetivo de promover la identificación y la construcción de redes de apoyo entre las personas colegiadas tanto en el ámbito laboral como también personal.
3. Deporte en familia	Dinámicas recreativas que fortalecen la convivencia y el trabajo en equipo.
4. El arte como memoria y legado	Se enfoca en el bienestar y la conexión personal por medio de recuerdos, historias de vida y símbolos significativos. Las personas participantes crearán obras, que les permitan expresar su identidad, fortalecer su bienestar emocional y dejar huella a través del arte como memoria y legado.
5. Colectividad y sentido de comunidad	Desarrollar experiencias creativas y colaborativas que fortalezcan la conexión, la participación y el sentido de pertenencia, utilizando el arte como herramienta para construir, compartir y crear en comunidad.

2.8 Ocupacional

Tema	Descripción
1. Cuidar al que Educa	Síndrome de Burnout.
2. Pausas Activas para el Bienestar	Actividades cortas de movimiento, respiración y estiramiento.
3. Baile y Bienestar Docente	Sesión guiada de baile recreativo enfocada en liberar tensión.
4. Resolución de Conflictos en el Aula	Análisis de casos y dramatizaciones de conflictos escolares.
5. Organización del tiempo para la actividad física	Construcción de rutinas adaptadas a personas trabajadoras con limitaciones de tiempo.

2. Actividades lúdicas y recreativas

Tema	Descripción
1. Team Building	Corresponde a un conjunto de dinámicas enfocadas a optimizar el clima organizacional, fortalecer el trabajo en equipo y propiciar un entorno de trabajo saludable. Para alcanzar este objetivo se desarrollan estrategias y actividades que buscan promover y mejorar la cohesión, la comunicación, la confianza y la colaboración entre los miembros del grupo, para así alcanzar objetivos comunes de forma más efectiva. Estas actividades pueden incluir juegos de estrategia, resolución de retos, talleres creativos, actividades recreativas o deportivas, las cuales se desarrollan tanto en interiores como al aire libre. Esto

	varía dependiendo de la necesidad y la solicitud realizada.
2. Actividades Recreativas	Son acciones o espacios organizados con el objetivo de promover la salud, el bienestar y la calidad de vida desde oportunidades de esparcimiento, participación, socialización y disfrute, por ende, se abordan las temáticas desde un enfoque lúdico. Estas actividades se adaptan a las necesidades y solicitudes de la población, y el tiempo estimado es de 2 horas.
3. Experiencias de bienestar	Son espacios de encuentro diseñados para generar conciencia y promover el bienestar físico, mental, emocional y social así como el desarrollo personal entre las personas colegiadas. Para ello, las actividades desarrolladas pueden incluir charlas, talleres, actividades físicas y/o culturales, espacios de relajación, encuentros de socialización, actividades recreativas, entre otras. Tanto las actividades como la duración de estas dependen de las necesidades y la solicitud realizada, por lo cual, el tiempo estimado puede variar desde 3 a 6 horas.
4. Charlas y talleres virtuales	Las charlas son espacios educativos en los que se busca compartir información, conocimientos, experiencias y/o reflexiones sobre un tema en específico, con el fin de informar, sensibilizar, concientizar y promover el aprendizaje de herramientas y brindar insumos clave

para la toma de decisiones en materia de salud, bienestar y calidad de vida. Su duración es de aproximadamente 1 hora.

Los talleres corresponden a actividades enfocadas a promover la sensibilización, concientización y/o aprendizaje desde espacios participativos enfocados a desarrollar habilidades mediante la práctica. Duran aproximadamente 2 horas.

En lo que respecta al ámbito virtual, tanto las charlas como los talleres se realizan a través de plataformas como Zoom, Teams o Google Meets.

4. Café Colypro/Podcast (Virtual)

Espacio diseñado para el intercambio y la reflexión sobre diversas temáticas de interés para la persona colegiada, desde una mirada innovadora, con pensamiento crítico y un enfoque integral en el bienestar. Te invitamos a explorar nuestras redes sociales y disfrutar de contenido especialmente creado para ti.



