

¡Maneja y controla tu estrés!



Facilitador:
Natalia Romo
ARL BOLÍVAR

Capacitación Control y manejo del estrés

Aprende estrategias para afrontar de manera clara los sucesos del día a día que pueden generar estrés.
¡Fomenta tu bienestar emocional!

Miércoles 22 de febrero 2023
8:00 – 10:00 a.m.
Presencial - coworking

ALCALDÍA DE BOGOTÁ
IDEP
BOGOTÁ

The image is a promotional flyer for a workshop. It features a teal background with a white dotted pattern. On the right, there is a photograph of a woman with long brown hair, wearing a striped shirt, sitting at a desk with a laptop, looking stressed with her hand on her forehead. The text is in white and yellow. Logos for the Bogotá City Government and IDEP are at the bottom right.

Recuerda prevenir y controlar el estrés, ya que así puedes reducir el riesgo de tener otros problemas médicos como presión arterial alta, problemas del corazón, migraña, depresión, entre otras.

¡PARTICIPA! es importante buscar un equilibrio entre las actividades diarias y la tranquilidad mental.

**Así será el innovador proyecto
educativo y pedagógico del colegio
Abel Rodríguez Céspedes**



El recién inaugurado colegio Abel Rodríguez Céspedes, una institución educativa ubicada al occidente de Bogotá, será el centro de un novedoso proyecto educativo que busca llevar el legado de este reconocido maestro, a las niñas, niños, jóvenes y familias que se forman esta comunidad. Entérate de este proyecto liderado por el IDEP.

[Lee más aquí](#)

La **BOGOTÁ**
que estamos construyendo



[/idepbogotadc](#)



[/idep_bogota](#)



[/idep.bogota](#)



[/ComunicacionesIdep](#)

Transversal 22A No 61B -14. Barrio San Luis - Número Telefónico PBX IDEP: (601) 2630603 Tel. Radicación: (314)4889979,
Dirección General: (314)4889973, - Centro de Recursos para la Investigación e Innovación Educativa (CRIIE):
Calle 62 No. 26 - 41 - Ciudad Maestra.Tel. (314) 4781522 Bogotá D.C., Colombia