

Tema	Título	Link	Autor
CUIDADO Y CONSERVACIÓN DE LA VOZ PARA DOCENTES	Buenas prácticas para el cuidado de la voz	https://www.youtube.com/watch?v=plAb5i6zblQ	UEPC Córdoba
	Recomendaciones: cuidando la voz en el aula	https://www.youtube.com/watch?v=UjL9w7yx08	Ministerio de Educación del Perú
	Recomendaciones para el cuidado de la voz	https://www.youtube.com/watch?v=xnPDF71T7Ho	ARL SJURA
	Higiene vocal - Flga. Karla Grunewaldt - Tutora Clínica Fonoaudiología	https://www.youtube.com/watch?v=Doa15Vr9F_Q	Ciencias de la Salud UC
	Proyección de la voz en la docencia	https://www.youtube.com/watch?v=NCDcv5MDL4	Laboratorio de Voz UMCE
	Cuidados en el uso profesional de la voz	https://www.youtube.com/watch?v=QOmaNmaqR8s	FREMAP MUTUA COLABORADORA CON LA S. SOCIAL N. 61
	17 Ejercicios con TVSO introducción Marco Guzmán Fonopedia Voz	https://www.youtube.com/watch?v=CK6lhk6VIU	FONOPEdia FONOAUDIOLOGIA UC TEMUCO
PAUSAS ACTIVAS MENTALES EN EL TRABAJO	Cuidados de la voz para docentes	https://www.youtube.com/watch?v=DYqvxteKMc	Andrés Minchala M
	#CuidarteEsCuidarnos pausa activa para el cerebro	https://www.youtube.com/watch?v=fkKW2Uxg7z	Comfama
	ACTIVA TU CEREBRO AL 100 por ciento con este test de VELOCIDAD MENTAL	https://www.youtube.com/watch?v=YYCQP5FKgSM	Cognitiva-mente ejercita tu cerebro
	5 ejercicios de gimnasia cerebral, para potenciar las habilidades cognitivas.	https://www.youtube.com/watch?v=IHPOUQ1SMwQ	Aprendo y Sonrío
	Pausa activa: Gimnasia mental	https://www.youtube.com/watch?v=jwETq-LkMRg	pausas activas divertidas
	Ejercicio de Coordinación y gimnasia cerebral	https://www.youtube.com/watch?v=C1btmVCA_w	Crea música
	Pausas Mentales: Sal de tus límites	https://www.youtube.com/watch?v=9DSV5bTSQQ	Colmena Seguros
PAUSAS ACTIVAS EN EL PUESTO (DESORDENES MUSCULO ESQUELÉTICOS)	Pausas Mentales: Meditación	https://www.youtube.com/watch?v=AwYhcsYo8EY	Colmena Seguros
	DESORDENES MUSCULO ESQUELÉTICOS	https://www.youtube.com/watch?v=rNRHAAIQUFM	No Listados - reMedios
	Vídeo TMERT Trastornos musculoesqueléticos de extremidades superiores	https://www.youtube.com/watch?v=2vIF387zo40	Mutual de Seguridad CChC
	Prevención de desordenes musculo esqueléticos	https://www.youtube.com/watch?v=qQeG4c5kkd0	Luz Dary Perez
	Estiramientos en el puesto de trabajo	https://www.youtube.com/watch?v=IQXQHBYSEA	Mutua Montañesa
	Ejercicios Ergonómicos	https://www.youtube.com/watch?v=amegRt59ixA	Fulcro Insurance
	PAUSAS ACTIVAS	https://www.youtube.com/watch?v=T7fWA2WOTIc	Global Campus
TECNICAS DE RELAJACION PARA EL TRABAJO	Pausas Activas - Ergonomía laboral	https://www.youtube.com/watch?v=U1LTHWj-Vbw	Neo Ars
	Pausa Activa con Ejercicios Combinados	https://www.youtube.com/watch?v=UX9CF36FSOU	Universidad Cooperativa de Colombia
	Ejercicios para Relajarse en el Trabajo	https://www.youtube.com/watch?v=mrPakWB6-k	Psicología Conciencia
	Método Japonés Para Relajarse En 5 Minutos	https://www.youtube.com/watch?v=N39d5YRFdv8	Genial
	Técnicas de relajación en tu trabajo.	https://www.youtube.com/watch?v=Yp3d6qL47kk	Comunicación Interna Ucuindamarca
	Elimina el estrés en 5 minutos	https://www.youtube.com/watch?v=VzUFADraX8	Todo empieza en ti
	Ejercicio de respiración para la ansiedad y el estrés (5 minutos)	https://www.youtube.com/watch?v=0mX77lc-la0	Maria Talavera
TECNICAS PARA COMBATIR ESTRES LABORAL EN EL TRABAJO	Pausas saludables: técnicas de relajación	https://www.youtube.com/watch?v=40IHlxquwv	Mutual de Seguridad CChC
	Rutina para reducir el estrés en el trabajo 5 MIN	https://www.youtube.com/watch?v=DwE666A0Uc	Fisioterapeuta Sol Mon
	Cómo eliminar el Estrés Laboral - Cris Urzua	https://www.youtube.com/watch?v=vb5V5C3CqEo	Crisurzua
	Cómo Manejar el Estrés	https://www.youtube.com/watch?v=ERo897e-k_Y	Full Perception
	10 maneras efectivas de vencer el estrés laboral	https://www.youtube.com/watch?v=f3B_C5GVD38	Club de Vida
	Cómo eliminar tu estrés tantáneamente	https://www.youtube.com/watch?v=iv8VQoBtOAU	Jorge Benito
	6 sencillos pasos para aliviar el estrés en la oficina	https://www.youtube.com/watch?v=kBh80YIGIA	Mediconecta - Telemedicina
TIPS DE SANA CONVIVENCIA EN LA OFICINA	Estrés Laboral, la epidemia contemporánea	https://www.youtube.com/watch?v=9Ib54t-JQbc	CONSE - Seguridad y Salud en el Trabajo
	Consejos de prevención: Riesgos Psicosociales	https://www.youtube.com/watch?v=5smNlpo9a5E	Canal Prevencion
	5 empotips para mejorar la convivencia en tu trabajo	https://www.youtube.com/watch?v=KQSBcCl6ANA	Empodero
	Qué comportamiento debo tener en el trabajo	https://www.youtube.com/watch?v=sj3PQ0xJ6V4g	GCF AprendeLibre
	Convivencia laboral	https://www.youtube.com/watch?v=hjYDGeiT_ag	Evelyn Santacruz
	Cómo resolver conflictos en el trabajo.	https://www.youtube.com/watch?v=j_vNZ1bgZd0	Oxean Cross Comunicación Interna
	La Carreta - ¿A quién tienes en tu equipo?	https://www.youtube.com/watch?v=pidhWGD-m_A	Performia Colombia-Chile
5 valores para una buena convivencia-Viviendo Valores	https://www.youtube.com/watch?v=YunT83Uc_E	Viviendo labores	
Cómo mejorar el ambiente laboral	https://www.youtube.com/watch?v=gpXWLuChppQ	Líder del Emprendimiento	