

PROGRAMACIÓN SEMESTRE 2024-I

Taller

Manejo del estrés con Inteligencia Emocional

Modalidad

Presencial (Campo Cuatro)
y en línea (Zoom)

Objetivo

Al término del taller, el estudiante reconocerá las principales características del estrés y la ansiedad con el fin de generar estrategias personales para poder afrontarlos en la vida cotidiana.

Dirigido a

Estudiantes universitarios y público en general interesados en gestionar su estrés.

Líneas o ejes temáticos

- Conceptos de estrés y ansiedad
- Agentes que generan estrés
- Consecuencias del estrés
- Trastornos y atención de la ansiedad
- El estrés y la ansiedad post pandemia
- Recurso de apoyo para el manejo del estrés

Ponente

Mtra. Lorena Casas Castro

◆ Grupo 1

Inicio: 14 de agosto
Término: 11 de septiembre
Horario: Lunes 15 a 18 h.
Duración: 5 sesiones
Total: 15 horas

◆ Grupo 2

Inicio: 18 de septiembre
Término: 16 de octubre
Horario: Lunes 15 a 18 h.
Duración: 5 sesiones
Total: 15 horas

◆ Grupo 3

Inicio: 23 de octubre
Término: 27 de noviembre
Horario: Lunes 15 a 18 h.
Duración: 5 sesiones
Total: 15 horas

Informes

- ✉ lorena@cuautitlan.unam.mx
- 🌐 <https://www.cuautitlan.unam.mx/pau/>
- 📘 /DptoOrientacion



Registro

<https://forms.gle/y6hQ7MpPnZzYCHWC7>



Costos

Alumnos sin costo
(con credencial, constancia o historial académico)
Comunidad egresada y externa \$350.00