

PROGRAMACIÓN SEMESTRE 2024-I

Taller Inteligencia Emocional

Modalidad
Presencial (Campo Uno)
y en línea (Zoom)

Objetivo

El alumno reconocerá estrategias para el manejo adecuado de las emociones, con la finalidad de mejorar su relación consigo mismo y con los demás.

Dirigido a

Estudiantes universitarios y público en general interesados en mejorar su calidad de vida.

Líneas o ejes temáticos:

- Poniendo nombre a los sentimientos
- Aprendizaje socioemocional
- Pensar bien, sentirse mejor
- Herramientas para la autorregulación emocional
- Técnicas de relajación

Ponente

Mtra. Juana Martínez Paniagua

◆ Grupo 1 (Presencial)

Inicio: 21 de agosto
Término: 20 de septiembre
Horario: lunes y miércoles
de 10:00 a 11:00
Duración: 5 sesiones
Total: 10 horas

◆ Grupo 2 (Presencial)

Inicio: 21 de agosto
Término: 20 de septiembre
Horario: lunes y miércoles
de 12:00 a 13:00
Duración: 5 sesiones
Total: 10 horas

◆ Grupo 3 (En línea)

Inicio: 02 de octubre
Término: 06 de noviembre
Horario: lunes y miércoles
de 15:00 a 16:00
Duración: 5 sesiones
Total: 10 horas

Registro

<https://forms.gle/WkvnQTo939XSiwj8A>



Costos

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

Informes

- ✉ juanapani@hotmail.com
- 🌐 <https://www.cuautitlan.unam.mx/pau/>
- 📌 /DptoOrientacion