



Centro Universitario de Ciencias de la Salud
Universidad de Guadalajara
Maestría en Psicología de la Salud



Convocatoria

Taller: El estrés no es tu enemigo

Impartido por:

Psic. Claudia Paulina Arjona Juárez

Dirigido por:

Mtra. Fabiola de Santos Ávila

Mtro. Andrés Palomera Chávez

Es importante trabajar con habilidades para el manejo del estrés académico, porque éste, cuando se presenta a largo plazo puede llegar a afectar el desempeño escolar y la salud de los estudiantes universitarios. Estudios han encontrado que la mayoría de los alumnos que estudian carreras relacionados con ciencias de la salud tienen mayores niveles de estrés académico. Así mismo, las situaciones académicas que perciben los estudiantes como estresantes también pueden desencadenar: depresión, ansiedad e incluso ideación suicida.

Las pláticas están dirigidas a estudiantes que cursan enfermería, medicina y odontología y que no estén tomando antidepresivos o ansiolíticos. El objetivo general es: Enseñar los efectos que puede tener el estrés académico en la salud y su impacto en el rendimiento escolar. Durante las pláticas se podrán discutir diferentes estrategias de afrontamiento para manejar el estrés académico.

Las pláticas consisten en seis sesiones semanales de una hora. A continuación se presentan los temas de cada sesión:

Sesión	Temas
1	¿Qué es el estrés? ¿Qué pasa en mi cuerpo cuando estoy estresado?
2	Estrés positivo y estrés negativo. Introducción al estrés académico.
3	Identificar estresores académicos. Estrategias para afrontar el estrés académico.
4	Habilidades sociales. ¿Qué hago en mi tiempo libre?
5	Planificación. Administración del tiempo.
6	Solución de problemas. Asertividad.

Sede

El taller se realizará en la Sala de Usos Múltiples de la Coordinación de Psicología (ubicada en el edificio H del Centro Universitario de Ciencias de la Salud)

Horarios

Elegir uno de los tres horarios que se encuentran disponibles:

*Cupo limitado: 15 personas por horario

Sabatino de 11:00 a 12:00hrs:

Sesión	Fecha
1	14 de abril
2	21 de abril
3	28 de abril
4	5 de mayo
5	12 de mayo
6	19 de mayo

Miércoles de 13:00 a 14:00hrs:

Sesión	Fecha
1	11 de abril
2	18 de abril
3	25 de abril
4	2 de mayo
5	9 de mayo
6	16 de mayo

Jueves de 13:00 a 14:00hrs:

Sesión	Fecha
1	12 de abril
2	19 de abril
3	26 de abril
4	3 de mayo
5	10 de mayo
6	17 de mayo

Inscripción

Para inscribirse al taller favor de llenar el formulario en línea:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdeBhNeVJ-Q3EjYttBPajW6YDCpJP5PasgzIncX9m66EwsuTg/viewform?usp=sf_link