

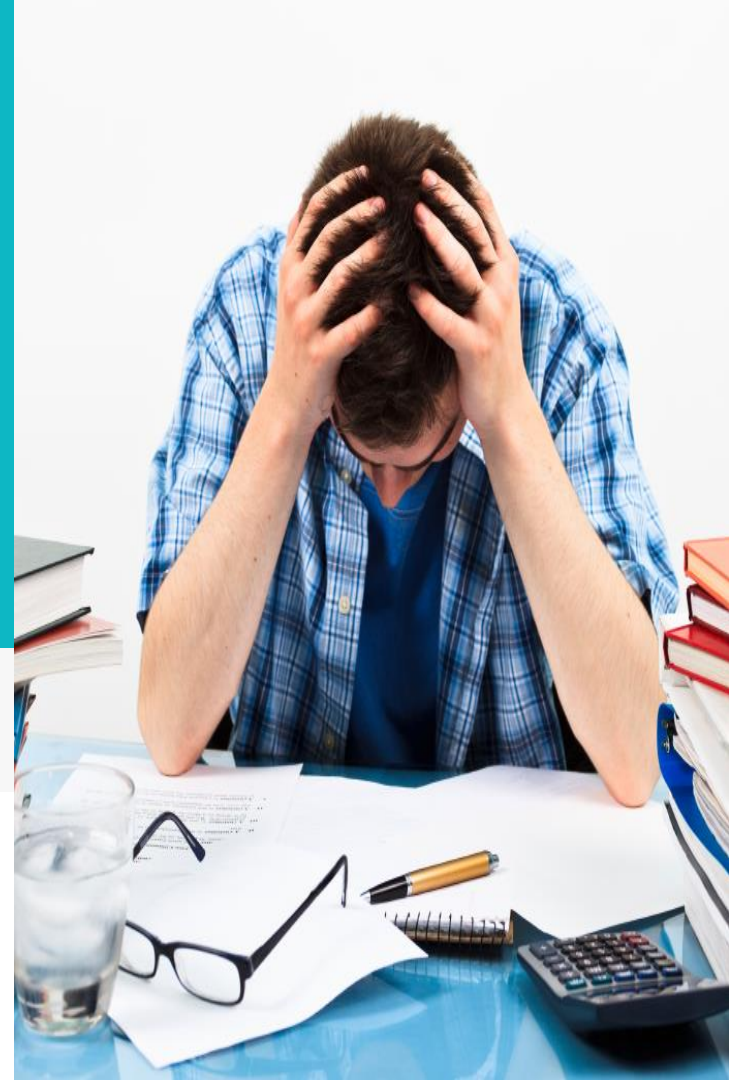
# Taller para el manejo del estrés en la vida cotidiana

*“Relajándonos más para vivir mejor”*



# Objetivo

Reconocer los estresores de la vida cotidiana y aprender estrategias para el manejo del estrés, con el fin de lograr una mejor calidad de vida.



# Temáticas

- ▶ Qué es el estrés y los estresores de la vida cotidiana.
- ▶ Manifestaciones físicas y psicológicas.
- ▶ Estrategias para el manejo del estrés.
  - a) Relajación y respiración.
  - b) Resolución de problemas.
  - c) Habilidades sociales y asertividad.

# Fecha, horario y lugar de la sesión

## Fecha

- Se llevará a cabo el lunes 18 y 25 de septiembre, y el 2 y 9 de octubre de 2017.
- El alumno asistirá los cuatro días, de manera consecutiva.

## Horario

- 13 a 15 horas.

## Lugar

- Sala de Juntas de la Coordinación de Servicios Académicos (edificio “P”, primer piso, arriba de los laboratorios de Bioquímica o al lado de la Unidad de Becas e Intercambio Académico).

**Se entregará constancia, si el alumno asiste las cuatro sesiones del taller.**

# Información adicional

Dirigido a alumnos del CUCS y público en general.

Taller impartido por alumnos de la Maestría en Psicología de la Salud: *Claudia Paulina Arjona Juárez, María Teresa Martínez Paredes, Alam Olin Valadez Baez y Mariana Venegas Méndez.*

Cupo limitado para 15 personas.

Link de registro: <https://goo.gl/qzXyrx>

Mayores informes: [tutoriacucs@cucs.udg.mx](mailto:tutoriacucs@cucs.udg.mx)

Actividad totalmente GRATUITA.