

Estimados alumnos del CUCS:

El **Programa CUCS Promotor de la Salud** realiza la “**Evaluación de estilos de vida y salud en estudiantes universitarios**”, conformada por los siguientes apartados:

1.

- Datos personales

2.

- Datos académicos

3.

- Experiencias universitarias

4.

- Prácticas y hábitos de salud

5.

- Afrontamiento de sucesos negativos o displacenteros

6.

- Estrés académico

7.

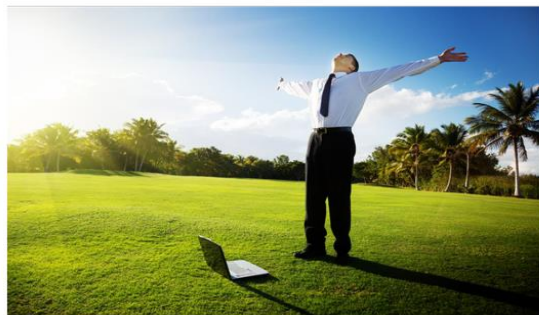
- Nivel de salud y calidad de vida

Con base a los resultados, se generan alternativas en la **promoción de estilos de vida saludable, manejo del estrés y cesación de tabaco**, entre otras.









El Centro Universitario de Ciencias de la Salud y el Programa
CUCS Promotor de la Salud te invitan a asistir al:

TALLER MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

Utiliza tu estrés, que no te utilice él a ti.

Dirigido a:

- Trabajadores administrativos y operativos.
- Trabajadores sindicalizados y de confianza.

Facilitador: Psic. Jessica Denisse Núñez González.

HORARIOS MATUTINOS

Lunes a jueves: 09:00 a 11:00 hrs. / 11:00 a 13:00 hrs.
Viernes: 09:00 a 11:00 hrs.

HORARIOS VESPERTINOS

Lunes a viernes: 15:00 a 17:00 hrs. / 17:00 hrs. a 19:00 hrs.

¡EL
APROVECHAMIENTO
POSITIVO DEL
ESTRÉS PUEDE
GENERAR UNO DE
LOS CAMBIOS MÁS
IMPORTANTES DE
NUESTRAS VIDAS!

2 SESIONES DE
2 HORAS

¡SIN COSTO!

HORARIOS
MATUTINOS Y
VESPERTINOS

INICIO A PARTIR DEL 27
DE MARZO DE 2017.

CUCS PROMOTOR DE LA SALUD

Sierra Nevada no. 950,
edificio P, primer nivel.
A un lado de la Coordinación
de Servicios Académicos.

Informes e inscripciones:
clinicadelestres1@gmail.com



- El *link* de dicha evaluación es el siguiente: <https://es.surveymonkey.com/r/SaludEstudiantes>



- El **tiempo máximo** que invierten en **responder es de 15 a 20 minutos.**



- Se les pide **contestar de manera sincera este cuestionario, antes del sábado 15 de septiembre de 2018.**



- El instrumento no permite guardar avances de contestación, de manera que se responde en un solo momento.



- **Dudas o comentarios:**

- rosammeda2013@gmail.com (teléfono 1058 5200, extensión 34163)
- tutoriacucs@cucs.udg.mx (teléfono 1058 5200, extensión 33851).