

CURSO-TALLER

ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD, ESTRÉS Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE RECIÉN INGRESO



MAYOR
INFORMACIÓN

Constancia con valor de
OCHO HORAS

(pretest, curso-taller y posttest)

ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD, ESTRÉS Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE RECIÉN INGRESO



OBJETIVO

Brindar estrategias de afrontamiento que reduzcan los efectos de la ansiedad, estrés y depresión en la salud de estudiantes de recién ingreso, ante los retos que demanda la vida universitaria.

DIRIGIDO A

Alumnos de primer semestre del Centro Universitario de Ciencias de la Salud que ingresaron en el ciclo escolar 2022-B.

HORARIO ABIERTO

Es importante llevar el orden indicado presentado en la plataforma Google Classroom y terminar un tema para continuar con el siguiente.

PLATAFORMAS

SurveyMonkey y *Google Classroom*.

IMPARTIDO POR LA DRA. ROSA MARTHA MEDA LARA

Profesora e investigadora titular del Departamento de Psicología Básica.

Miembro de la Sala de Situación de la Prevención y Promoción Permanente de la Salud.

CONSTANCIA

Se entregará constancia con valor de ocho horas, siempre y cuando se realicen las tres actividades (contestación del pretest, conclusión del curso-taller con calificación mínima de 80 y contestación del posttest).

INDICACIONES

Las actividades complementarias (extracurriculares) que se ofrecen son de carácter obligatorio. En determinadas unidades de aprendizaje que cursan la mayoría de los programas educativos de primer semestre, como parte de los criterios de evaluación, se te solicitará la entrega de constancias de actividades que abonen a tu formación como pueden ser congresos, conferencias, cursos, cursos-talleres o programas.

Solamente podrás ingresar al pretest, así como a la plataforma Google Classroom con tu cuenta institucional bajo el dominio **@alumnos.udg.mx**

Se te mandará un correo electrónico a la cuenta que registraste como aspirante a la Universidad y a tu correo institucional, con la liga para contestar el instrumento previo (pretest).

ACTIVIDADES

► PRETEST (*SurveyMonkey*)

Viernes 19 de agosto: envío de la liga para contestar el instrumento previo (pretest).

Viernes 19 de agosto al sábado 27 de agosto: contestación del pretest.

► CURSO - TALLER (*Google Classroom*)

Domingo 28 de agosto: envío de la liga a la plataforma *Google Classroom*, a los alumnos que respondieron el pretest.

Lunes 29 de agosto al domingo 18 de septiembre: Realización de las actividades del curso-taller.

► POST TEST (*SurveyMonkey*)

Lunes 10 de octubre al domingo 16 de octubre: contestación del instrumento posterior (posttest) al curso-taller.