



TALLER

TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD

OBJETIVO:

BRINDAR TÉCNICAS Y EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA DISMINUIR CRISIS Y/O EPISODIOS DE ANSIEDAD Y ESTRÉS, A TRAVÉS DE ACTIVIDADES VIVENCIALES Y MÉTODOS EXPOSITIVOS.

Imparte Psic. Gustavo Villegas

REQUISITOS

- Participación en el turno contrario de clases.
- Llenar formulario de registro, utilizando el correo electrónico institucional.
- Registrar su asistencia y salida al inicio y termino del mismo. (Por cada sesión).
- Permanencia al 100% de las sesiones.
- Mínimo de dos participaciones por estudiante en cada sesión.
- Cumplir con los trabajos que señale el instructor que impartirá el taller.
- **Donación de juguetes nuevos o usados (en buen estado)**
- Llenar la encuesta de satisfacción al finalizar el taller:

<https://forms.office.com/r/WX26bGM9Ef>



**VALOR: 0.5
CRÉDITOS**

Duración: 10 horas.

**Fecha del taller : 27 y 28 de
noviembre de 2023.**

**Turno Vespertino: 16:00 a 19:00
horas**

**Lugar : Sala No.1 de Desarrollo
Académico (edificio "O")**

**Período de registro :
08 al 26 de noviembre de 2023.**

**Registro por link o código QR:
<https://forms.office.com/r/AvcF88961a>**

Nota:

La donación del juguete te dará el acceso al taller, el cual se recibirá en el Departamento de Desarrollo Académico (edificio "O"), a partir del 07 de noviembre (en días hábiles), en horario de 9am-2pm y 4pm-7pm. Lo anterior es a solicitud del Proyecto Donemos Juguetes Chetumal, en solidaridad con los niños de escasos recurso.

¡Regala una sonrisa!



**Cupo limitado
35 personas**



Dudas al correo electrónico:
talleresPIT@chetumal.tecnm.mx

