

La Coordinación de Educación a Distancia
invita a la comunidad estudiantil de la carrera
de Psicología en línea a inscribirse a la actividad

Microtalleres

Que se impartirán dentro de la 4ª Jornada de aprendizaje. Un acercamiento entre profesionales de la Psicología.

Dirigido a estudiantes de la carrera de Psicología en línea

Modalidad: en línea, sincrónico. No hay grabación.

Horario: 12:00 a 15:00 hrs

Duración: 3 horas

Inscripción: máximo 2 microtalleres por estudiante

Fecha límite para el registro: 28 de agosto o hasta agotar cupo.

Enlace de registro: <https://forms.gle/wA6CGHA4VQd85V5N9>

4 SEPTIEMBRE

Manejo de emociones con narrativa

Dra. Oralia Espinoza Montiel

Objetivo: Aplicar técnicas narrativas que les permitan el manejo de las emociones en un ambiente de confianza dado por la facilitadora del taller.

Comunicación no violenta

Lic. Alicia Ivet Flores Elvira

Objetivo: Practicar el modelo de comunicación no violenta, para incorporarlo como herramienta a nivel personal y posiblemente profesional.

Promoviendo el respeto en espacios educativos virtuales

Dr. Mario Ernesto Morales Ruiz

Objetivo: Fomentar la creación de entornos educativos virtuales inclusivos y respetuosos, promoviendo la empatía, la comunicación efectiva y la colaboración entre los participantes, con el fin de garantizar un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral de todos los miembros de la comunidad educativa.

5 SEPTIEMBRE

Estrategias para disminuir estrés y ansiedad académico

Lic. Judith Rivera Baños

Objetivo: Identificar diversas estrategias para disminuir estrés y ansiedad derivados de la carga académica.

Descubriendo la importancia de los Telómeros. Modificación de hábitos para un Bienestar Óptimo.

Dra. Lorena Alejandra Flores Plata

Objetivo: Desarrollar un plan integral para mejorar la calidad de vida y el envejecimiento saludable a través del conocimiento y aplicación de estrategias relacionadas con los telómeros.

6 SEPTIEMBRE

La máscara

Mtra. María de los Ángeles Herrera Romero

Objetivo: Reconocer y valorar nuestra identidad para fortalecer el autoestima.

Espacio Protegido del Diálogo

Lic. Elizabeth Montecillos Peña

Objetivo: Desarrollar habilidades de comprensión empática para facilitar la comunicación intra familiar en la actividad clínica y/o en tu desarrollo personal.

Manejo de estrés

Mtra. Mirna Elizabeth Quezada

Objetivo: Desarrollar habilidades reflexivas y operativas para el adecuado manejo de su estrés frente a estresores académicos, laborales o personales, atendiendo a la particularidad del caso desde los fundamentos de la Terapia Cognitivo Conductual.

7 SEPTIEMBRE

Sin estrés, donde estés

Lic. Mabel Goretty Chala Trujillo

Objetivo: Aplicar técnicas para incrementar el bienestar en los niveles sensorial, afectivo, evaluativo y espiritual, minimizando la experiencia de estrés en la cotidianidad.

Trabajo psicocorporal para el bienestar emocional

Mtro. Julio Israel Flores González

Objetivo: Describir técnicas psicocorporales para trabajar las emociones

Cuando cuentas cuentos...

Las historias que nos contamos

Mtra. Christian Sandoval Espinoza

Objetivo: Redactar historias con fines terapéuticos desde una visión narrativa para deconstruir la vida.

