



# 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.**

## REQUISITOS

- Llenar formulario de registro, utilizando el correo electrónico institucional, seguidamente recibirán un correo de confirmación de participación al mismo.
- Registrar su asistencia y salida al inicio y termino del mismo. (Por cada sesión).
- Permanencia al 100% de las sesiones.
- **Donación de un juguete nuevo.**
- Al finalizar el taller, se les hará llegar el enlace de la encuesta de satisfacción al correo registrado.

Fecha del taller : **26 y 27 de Marzo**  
Turno matutino: **10:00 a 13:00 horas**

Fecha del taller : **24 y 25 de Marzo**  
Turno vespertino: **16:00 a 19:00 horas**

Lugar : **Sala No.1 de Desarrollo Académico (edificio "O")**  
Duración: **10 horas**

<https://forms.office.com/r/3R4dDrWHaP>



### 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 17 de Febrero (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 recursos.  
¡Regala una sonrisa!

Período de registro:  
17 de Febrero al 7 de Marzo

Registro por link o código QR:  
<https://forms.office.com/r/tgNWJv4ZTF>



Cupo limitado  
35 personas

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

