



¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!

CFG Manejo de estrés: recursos individuales y colectivos para su prevención y afrontamiento

El propósito de esta asignatura es **contribuir a identificar y relacionar conceptos relevantes acerca del estrés académico**. Así como también, experimentar, reflexionar y aplicar algunas **estrategias para su prevención y afrontamiento**, desde una perspectiva que integra tanto los componentes individuales como los colectivos, asociados a dicho proceso. Con el fin de **favorecer la calidad de vida de la comunidad universitaria**, y estimular el desarrollo de sus recursos para un **aprendizaje integral**.

HORARIO: MIÉRCOLES | 14:00 - 15:30



SOLICITA TU INSCRIPCIÓN EN TU SECRETARÍA DE ESTUDIOS