

CONFERENCIA PARTICIPATIVA COMPRENDIENDO Y GESTIONANDO LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS



UCSS



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN
Y HUMANIDADES



DÍA:

unes 16 de
MAYO



HORA:

19:00 hrs.

Los problemas de ansiedad y estrés representan uno de los problemas de salud mental más frecuentes en nuestra sociedad. Habitualmente nos vemos expuestos a situaciones que pueden desencadenar un estado de estrés y ansiedad que pueden afectar nuestra vida en mayor o menor grado.

En el taller se explicarán y se realizarán ejercicios de una serie de herramientas que permiten detectar los síntomas y adquirir una serie técnicas que permitan gestionar y controlar el estrés y la ansiedad. Mantener a raya al estrés y la ansiedad nos permitirá ejercer mejor nuestras tareas diarias y mejorar nuestra calidad de vida.



Especialista: Psic. Wilfredo Marquina Mauny

Magister en innovación pedagógica.

Egresado en Docencia

35 años en organización de proyectos de selección, evaluación y capacitación en Gestión por Competencias (Implementación, Selección y Desarrollo) y Psicología Educativa (Diseño y Ejecución de Programas de Capacitación).



DIRIGIDO A:

- Docentes y directivos
- Psicólogos y especialistas en el área de pedagogía, Psicopedadgía, comunicación.
- Estudiantes universitarios.



01

¿Cómo PARTICIPAR?

- Registrarse en la página web de Cesed:
<https://cesed.ucss.edu.pe/eventos/conferencia-participativa-comprendiendo-gestionando-ansiedad-estres>
- Recibirá en su correo electrónico el link de acceso al curso virtual.



02

CONSTANCIA DE PARTICIPACIÓN

- Constancia, emitido por la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.
- INVERSIÓN PARA CONSTANCIA S/. 20.00 193-1654612-0-51 - UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE CTA BCP (DEBE INDICAR EL CÓDIGO cód. 02343).



03

INFORMES

- 📞 WhatsApp : **950 026 508 / 924 262 190**
- ✉ Correo electrónico: **cesedvirtual@ucss.edu.pe**