

Grupo de manejo del estrés

Este servicio tiene por objetivo brindar a los estudiantes universitarios herramientas eficaces para el Manejo del Estrés.

El grupo te permitirá:

1. Identificar las causas que te generan estrés.
2. Explorar los hábitos que te ponen en riesgo.
3. Conocer los mecanismos de afrontamiento más eficaces.
4. Entrenarte en estrategias de relajación.
5. Cambiar tu diálogo interno ante situaciones difíciles.
6. Brindarte herramientas eficaces para el manejo de las emociones

Consta de 5 sesiones semanales, puedes checar nuestro calendario en la página web.

Para ingresar puedes solicitar a tu médico realice la interconsulta o bien acude al área de registro una semana antes, para que se te pueda asignar un número de expediente y puedas realizar el pago correspondiente e iniciar en la fecha programada más cercana.