

# Bienestar emocional en tiempos de contingencia

Universidad Veracruzana



## OBJETIVO GENERAL:

Generar un espacio de reflexión y cuidado que permitan al participante identificar sus condición actual y proporcionar herramientas que ayuden a mejorar o mantener un estado de bienestar físico, mental y emocional.

## TEMARIO:

- |   |   |
|---|---|
| 1 | Identificando mi estado de bienestar actual       |
| 2 | Bienestar físico (como gestiono mi cuerpo)        |
| 3 | Bienestar mental (cómo gestiono mi mente)         |
| 4 | Bienestar emocional (cómo gestiono mis emociones) |
| 5 | Plan de contingencia de cuidado personal          |

*Dirigido a:* personal administrativo, técnico y manual, confianza, eventual, directivo y mandos medios.

*Modalidad virtual:* Sesiones grupales por videoconferencia Telmex

*Duración:* 20 horas

5 sesiones virtuales de 2 horas y  
10 horas de práctica individual

Periodo y facilitador	Fechas sesiones virtuales	Horario
GRUPO 1 Del 05 al 23 de octubre 2020 Mtra. Abril Castañeda Luna	Lunes 5 Viernes 9 Viernes 16 Lunes 19 Viernes 23	Lunes 12:00 - 14:00 horas Viernes 11:00 - 13:00 horas
GRUPO 2 Del 13 al 27 de octubre 2020 Mtra. Ludivina Sánchez Dorantes	Martes 13 Jueves 15 Martes 20 Jueves 22 Martes 27	Martes y jueves 11:00 - 13:00 horas

**INSCRIPCIONES:** <https://www.uv.mx/dedp/inscripcion-a-curso/>

## Ubicación

 Lomas del Estadio s/n  
C.P. 91000

