PRESENCIAL

Manejo en el control de emociones y conciencia plena.

47395



¿Por qué tomarla?

Los estudiantes y futuros profesionales de la salud se enfrentan constantemente a situaciones de estrés, incertidumbre, exigencia y contacto con el sufrimiento humano.

¿Qué aprenderás?

Aprenderás a identificar tus emociones, reconocer los factores que desencadenan respuestas de estrés y desarrollar estrategias para regularlas de manera saludable.

Lic. Yarelli Guadalupe García Velasquez

Horario:	**Lunes a jueves 8:00–11:00**
Créditos y horas:	**4 créditos · 48 horas**
Requisito:	**Ninguno · todos los semestres**
Fechas:	**7–18 dic 2026 y 4–15 ene 2027**
Costo:	**$1,500**