

## APOYO PSICOLÓGICO.

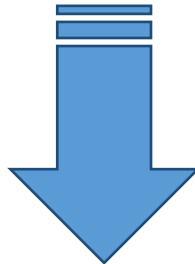
Mtra. Copelia Rosas Guevara.

### HORARIO 2019-2

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00 a 8:00					
8:00 a 9:00					
9:00 a 10:00	Apoyo Psicológico	Apoyo Psicológico	Apoyo Psicológico		Apoyo Psicológico
10:00 a 11:00	Apoyo Psicológico	Apoyo Psicológico	Apoyo Psicológico		Apoyo Psicológico
11:00 a 12:00	Apoyo Psicológico		Apoyo Psicológico	Apoyo Psicológico	Apoyo Psicológico
12:00 a 13:00	Apoyo Psicológico		Apoyo Psicológico	Apoyo Psicológico	Apoyo Psicológico
13:00 a 14:00				Apoyo Psicológico	Apoyo Psicológico

Para este ciclo se impartirán dos talleres:

- 1) "Autocontrol de emociones"
- 2) "Autoestima y Asertividad".



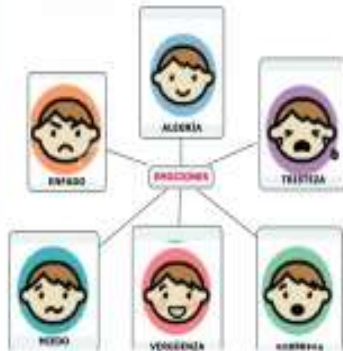


## TALLER DE AUTOCONTROL DE EMOCIONES.

(Dirigido a alumnos de la Facultad de Economía UNAM)



### CONOCE Y MANEJA TUS EMOCIONES



¿Sientes que tus emociones te controlan?  
 ¿Haces cosas sin pensar y luego te arrepientes?



En el taller aprenderás a:

- Reconocer tus emociones.
- Clasificarlas en positivas o negativas.
- Expresarlas de un modo más adecuado.
- Cultivar pensamientos, emociones, actitudes positivas (favorables).
- Promover relaciones más sanas.

¿Alguna vez te has puesto a pensar qué son las emociones?

¿Por qué unas personas manifiestan mucho sus emociones y otras parecen no sentir las?

¿Por qué hay situaciones que nos alteran mucho y otras que nos provocan bienestar?



#### ¡¡¡ITE ESPERAMOS!!!

Este 19, 20 y 21 de agosto de 13:00 a 15:00.

Informes e inscripciones en la División de Estudios Profesionales, Primer piso del Edificio Principal de la Facultad de Economía



## TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD.

(Dirigido a alumnos de la Facultad de Economía UNAM)



TÓMATE UN MOMENTO PARA APRECIAR LO INCREÍBLE QUE ERES.

### CONOCETE Y COMUNICATE ASERTIVAMENTE



¿Sientes que NO encuentras la forma adecuada de comunicarte con los demás?  
 ¿Te sientes no escuchado?



En el taller aprenderás a:

- Mejorar tu autoestima a través del autoconocimiento, la autoaceptación y autovaloración positiva.
- Propiciar conductas asertivas.
- Convivir mejor con las personas que son importantes para ti.

¿Te cuesta trabajo ver tus cualidades?

¿Minimizas tus éxitos?

¿Tienes dificultad al ver tus limitaciones?

¿Te sientes la mayor parte insatisfecho con tus trabajos escolares porque sientes la sensación que falta algo?

¿Piensas que todos saben más que tú?

¿Te comparas constantemente?



#### ¡¡¡ITE ESPERAMOS!!!

Este 14, 15 y 16 de octubre, de 13:00 a 15:00.

Informes e inscripciones en la División de Estudios Profesionales, Primer piso del Edificio Principal de la Facultad de Economía