

## APOYO PSICOLÓGICO.

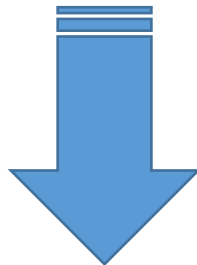
Mtra. Copelia Rosas Guevara.

### 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
12:00 a 13:00		Apoyo Psicológico			Apoyo Psicológico
13:00 a 14:00	Apoyo Psicológico	Apoyo Psicológico	Apoyo Psicológico		Apoyo Psicológico
14:00 a 15:00	Apoyo Psicológico	Apoyo Psicológico	Apoyo Psicológico		Apoyo Psicológico

Para este ciclo se impartirán dos talleres:

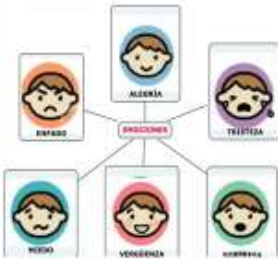
- 1) "Autocontrol de emociones"
- 2) "Autoestima y Asertividad".





## TALLER DE AUTOCONTROL DE EMOCIONES.

(Dirigido a alumnos de la Facultad de Economía UNAM)



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



### CONOCE Y MANEJA TUS EMOCIONES

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 sentirías?

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



### !!!TE ESPERAMOS!!!!

Este 25, 26 y 27 de febrero 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

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.

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



¿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 tu?

¿Te comparas constantemente?



### !!!TE ESPERAMOS!!!!

Este 6, 7 y 8 de MAYO, 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