

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA**  
**Facultad de Medicina Mexicali**  
**Educación Médica Continua**



*Invitan al*

**Curso-Taller**  
**Manejo del Estrés**  
**En la vida cotidiana**

Dirigido a público en general

**Fechas: del 17 de Febrero al 30 de Marzo del 2020.**

**Días: Lunes (total 6 sesiones, 18 horas)**

**Horario: de 9:00 a 12:00 horas.**

*Programa del curso:*

1.- Que es el estrés

2.- Diferencia entre el estrés positivo y negativo

3.- Síntomas del estrés

4.- Necesidades básicas y superiores

5.- Técnicas para el manejo y control del estrés: relajación, respiración, visualización y aromaterapia.

6.- Aplicación en el manejo y control del estrés.

**Instructora: Psic. Delia Isaura Rivas Gómez**

Lic. en Psicología por el ITESO

Certificada en Psicología Positiva por el Tec Milenio

Diplomados: Diplomado Alternativas en el Campo de la Salud por la UABC, Derecho Indígena por la UAM,

Diplomado en Anatomía Emocional e Integración Corporal por el CIIEEXH,

Académico en la Facultad de Medicina Mexicali. UABC.

**INFORMES E INSCRIPCIONES**

**Facultad de Medicina Mexicali**

**De 8:00 a 14:00 hrs.**

**Depto. de Educación Continua**

Dom: Av. de los Héroes s/n, Centro Cívico,  
(Edif. "E" de la Facultad)

Tel.- 5 57 16 22, 5 57 59 98 ext. 229

[erosas@uabc.edu.mx](mailto:erosas@uabc.edu.mx)

**Obtén CRÉDITOS  
CURRICULARES  
en CARNET para  
Universitarios  
de UABC**

**COSTO:**

**\$ 1,500.00 m.n.**

(Mil quinientos pesos m.n.)

Costo total del Curso

**CUPO LIMITADO**

CONSTANCIA

Con valor curricular

Mexicali, B.C., Enero del 2020.

“POR LA REALIZACIÓN PLENA DEL HOMBRE”