

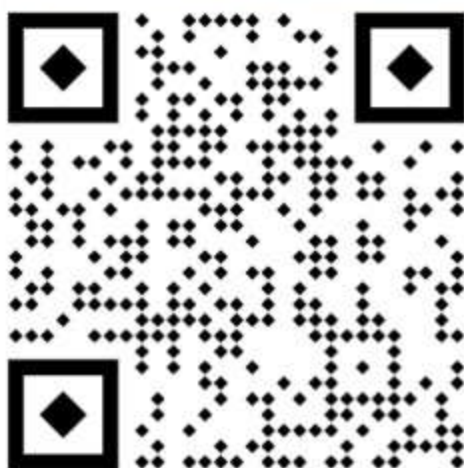
TALLER: ECOLOGÍA EMOCIONAL PARA TU SALUD MENTAL

LUNES DEL 25 DE AGOSTO AL 17 DE NOVIEMBRE 2025
DE 12:30-13:30 O 13:30-14:30

SEDE: SALA DE ACTOS "GERARDO AVILA" DE LA FACULTAD DE FARMACIA

Objetivo

Fortalecer la salud mental de los universitarios de la facultad de farmacia mediante el aprendizaje y la práctica de la ecología emocional, desarrollando habilidades para reconocer, comprender y gestionar sus emociones de forma consciente, fomentando su autoestima, el sentido de propósito en la vida y un uso equilibrado de las redes sociales.



Inscripciones al taller
en el código QR

TEMARIO

- SESIÓN 1.- ¿QUÉ ES LA ECOLOGÍA EMOCIONAL?
- SESIÓN 2.- EMOCIONES: ¿ALIADAS O ENEMIGAS?
- SESIÓN 3.- EL ARTE DE LA AUTOESTIMA
- SESIÓN 4.- AUTOESTIMA EN ACCIÓN (TRABAJO EN PAREJAS)
- SESIÓN 5.- PROPÓSITO: ¿PARA QUÉ ESTOY AQUÍ?
- SESIÓN 6.- REDES SOCIALES Y EMOCIONES
- SESIÓN 7.- COMPARACIÓN VS. INSPIRACIÓN
- SESIÓN 8.- CUIDAR TUS VÍNCULOS (ECOLOGÍA RELACIONAL)
- SESIÓN 9.- CONFLICTOS Y LÍMITES EMOCIONALES
- SESIÓN 10.- SENTIDO DE VIDA: BRÚJULA INTERNA
- SESIÓN 11.- MI RED DE APOYO EMOCIONAL
- SESIÓN 12.- CIERRE Y PLAN DE AUTOCUIDADO

VALOR: 10 HORAS DE
FORMACIÓN INTEGRAL