



¡Recuerda es hoy!

“Charla **autoconocimiento** y
gestión de las **emociones**”



TEMAS A TRATAR

- Identificar factores de riesgo y factores protectores ante situaciones.
- Lograr desarrollar un mejor manejo del estrés.
- ▲ Consciencia corporal y aplicación de técnicas basadas en el mindfulness.

A continuación encontrarás el link para acceder a la
Charla que se dicta **HOY a las 16:00 Hrs.**

CONÉCTATE AQUÍ

<https://meet.google.com/yng-znhv-ihd?authuser=0&hs=122&ijlm=1709821078001>

CONVENIOS

