A QUIEN CORRESPONDA:

Del 19 al 22 de noviembre del presente año, se impartió el taller de “Habilidades para la vida” en las unidades académicas de Playa del Carmen y Cozumel, con el objetivo de desarrollar las habilidades y/o destrezas psicosociales para lidiar con éxito las exigencias y desafíos de la vida diaria, así como los retos profesionales a los que se enfrentarán los alumnos.

Participaron estudiantes de las carreras de Ingeniería Empresarial y Gestión de servicios turísticos, con los cuales trabajamos temas como autoconocimiento, manejo de emociones, técnicas para el estrés, en otros.

Los participantes expresaron su satisfacción con el taller, solicitando que se realicen más actividades de esta índole sobre el cuidado de la salud mental y física.

Psic. Georgina Buendía Cobos