



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL
DE TRABAJO SOCIAL



ENTS

M MOVIMIENTO

Trascendemos el espacio y el momento



EJE:
**FORTALECIMIENTO
INTEGRAL**



Charla Manejando eficazmente mi estrés

Objetivo: brindar orientación para identificar fuentes del estrés cotidiano y recomendar medidas para reducir sus efectos y mejorar el desempeño diario.

Ponente: Psic. Humberto Isaac Chávez Gutiérrez

Viernes 18 de febrero, 2022

13:00 horas

TRANSMISIÓN

FBLIVE Facebook: Escuela Nacional de Trabajo Social ENTS UNAM

INFORMES:

Lic. Celeste Lucero Romero Castro
ts.escolar@ents.unam.mx



www.trabajosocial.unam.mx

