



Bienestar Emocional

EN TIEMPOS DE COVID-19

Dra. Martha Páramo Riestra

SEMESTRE ENERO A JUNIO 2021



- TALLERES

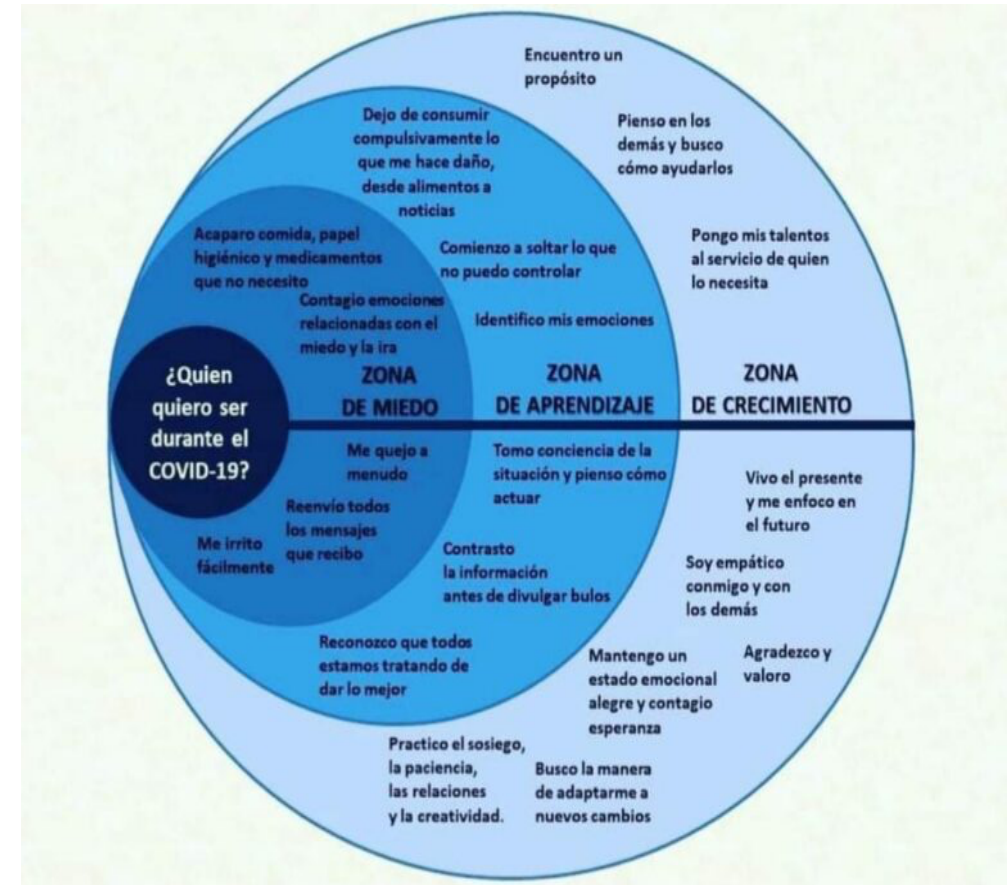
- GRUPOS DE ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL

- INFORMACIÓN: MICROSITIO BIENESTAR EMOCIONAL

https://www.dgire.unam.mx/contenido_wp/documentos/bienestar-emocional/

TALLERES

- RESILIENCIA Y ESPERANZA.
- PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS.
- DUELO Y NUEVOS SENTIDOS.





RESILIENCIA Y ESPERANZA

Reflexionar, compartir y validar desde la experiencia de cada participante con el fin de desarrollar nuevos significados ante la actual perspectiva de la pandemia, con el fin de construir una renovada visión ante los problemas derivados del confinamiento.

- **GRUPO 1. VIERNES 13.45 A 15.00 HORAS.**
- FECHAS: 29 DE ENERO, 12 DE FEBRERO, 26 DE FEBRERO.

- **GRUPO 2. MIÉRCOLES 9 A 10.15 HORAS.**
- FECHAS: 3 FEBRERO, 17 DE FEBRERO, 3 DE MARZO.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



Desarrollar herramientas psicosociales con el fin de brindar acompañamiento emocional a los miembros de la comunidad educativa, y contribuir a recuperar cierto nivel de equilibrio ante los efectos de la pandemia.

- **GRUPO 1.** **VIERNES 13.45 A 15.00 HORAS.**
- FECHAS: 12 MARZO, 16 DE ABRIL, 23 DE ABRIL.
- **GRUPO 2.** **MIÉRCOLES 9 A 10.15 HORAS.**
- FECHAS: 17 MARZO, 14 DE ABRIL, 28 DE ABRIL



DUELO Y NUEVOS SENTIDOS

Aprender a acompañar emocionalmente a los miembros de la comunidad educativa en el proceso de adaptación y de volver a significar las pérdidas.

• **GRUPO 1.** **VIERNES 13.45 A 15.00 HORAS.**

• FECHAS: 7 DE MAYO, 21 DE MAYO, 4 DE JUNIO.

• **GRUPO 2.** **MIÉRCOLES 9 A 10.15 HORAS.**

• FECHAS: 12 MAYO, 26 DE MAYO, 9 DE JUNIO



Datos Generales:

- Inscripciones abiertas a partir del lunes 18 de enero 2021.
- Informes: correo electrónico: escuelasred@gmail.com
- Consultas e información: Micrositio bienestar emocional
https://www.dgire.unam.mx/contenido_wp/documentos/bienestar-emocional

Talleres en plataforma zoom

- Grupo 1: Id: 6567992620
 Contraseña: 20211

- Grupo 2: Id: 6567992620
 Contraseña: 20212

Cupo limitado.