

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO

BIENESTAR Y DESARROLLO INTEGRAL



OBJETIVO: Proporcionar al estudiante conocimientos y habilidades generales que promuevan la salud y bienestar en su proceso de formación académica. Contribuyendo al desarrollo integral, fomentando estrategias para un estilo de vida saludable.

TEMÁTICAS: Hábitos saludables, proyecto de vida saludable, estrategias de gestión emocional para la defensa de tesis, motivación y autoeficacia, planteamiento de metas y filosofía de vida.

Se otorga una constancia con valor curricular de **12 horas**.

Para obtención de constancia deberán tener **80%** de asistencia

Fecha de inscripción
del **08 al 12 de
septiembre**

CUPO LIMITADO a 50 alumnos por grupo

GRUPO 1

Dra. Jessica Nájera Saucedo

Licenciada en Psicología, Maestra en Investigación en Psicología y Doctora en Investigación Educativa por la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Experiencia docente en distintos niveles educativos. Con publicaciones de artículos científicos en revistas de impacto internacional, así como participación en capítulo de libro.

Inicio

Miércoles 17 de septiembre 2025

17:00 hrs
hora del centro
de México

12 Sesiones
los miércoles

GRUPO 2

Dr. Erik Ricardo Méndez Muñoz

Doctor en Investigación en Psicología por la Universidad de Guadalajara. PTC de la dirección de investigación de la Universidad Cuauhtémoc plantel en línea.

Inicio

Martes 16 de septiembre 2025

19:30 hrs
hora del centro
de México

20:30 hrs
hora de
Colombia

12 Sesiones
los martes

Enlace de Inscripción: <https://forms.office.com/r/h34qRMaGXu>

Enlace de Inscripción: <https://forms.office.com/r/p8ReDZke7C>