

# Talleres de manejo de la ansiedad y estrés para estudiantes universitarios

PROGRESA

**DIRIGIDOS A:**  
estudiantes de la  
Universidad de la  
República

**FECHA:**  
martes 24 de octubre y  
martes 31 de octubre

**HORARIO:**  
18:00 a 20:00 hs

**CUPO:**  
40 estudiantes

**LUGAR:**  
Progresas  
J.E Rodó 1866

**Consultas:**  
2402 3257

**INSCRIPCIONES:**  
[formularios.cse.udelar.edu.uy](http://formularios.cse.udelar.edu.uy)

## Los talleres se proponen:

Alcanzar un mayor nivel de autoconocimiento en relación con los rasgos y situaciones que inciden en la propia tendencia al estrés y la ansiedad

Identificar los recursos personales que permiten un mejor afrontamiento al estrés y la ansiedad

Conocer, experimentar e intercambiar técnicas y estrategias de manejo de estrés y ansiedad en diferentes contextos

## Docente a cargo:

Ps. Leticia Scheidt de la Universidad Federal de Integración latinoamericana

**Organiza:** Programa de Respaldo al Aprendizaje (Progresas) – Comisión Sectorial de Enseñanza