



Educación Continua

CAMPUS MEXICALI

# Taller: Manejo de Estrés

[www.cetys.mx/educon](http://www.cetys.mx/educon)

CAMPUS MEXICALI

# **Taller: Manejo de Estrés**

## **Objetivo**

Los participantes analizarán el fenómeno del estrés en sus vidas, las formas de manejo más usuales y los efectos que los estilos personales de manejar el estrés tienen en su situación de vida presente.

## **Dirigido a**

Público en general.

# Contenido

---

- **Manejo del estrés**

1. Definición de Estrés
2. Causas del Estrés Laboral
3. La importancia de las relaciones interpersonales de calidad
4. Técnicas para reducir el estrés laboral
5. Comunicación Asertiva
6. Administración del tiempo y cómo decir que "No" elementos indispensables

## Requisitos de Ingreso

No hay requisitos de ingreso, cualquier persona interesada en formar parte de este taller puede hacerlo.

- La fecha de inicio está sujeta a cambios sin previo aviso.
- La apertura e inicio del programa está sujeta a reunir el grupo mínimo de 12 participantes.

## Requisitos de Acreditación

Haber cumplido con el 100% de asistencia.

# Detalles del Programa

---

**Fecha de Inicio:** 04 de junio de 2026

**Fecha de Fin:** 25 de junio de 2026

**Horario:** Jueves de 6pm a 9pm

**Duración:** 12 horas

**Inversión:** \$4,909 MXN

## Promociones\*

---

**Inscripción Anticipada:** 10% de descuento

**Egresado:** 10% de descuento

**Grupo de 2 a 4 personas\*\*:** 10% de descuento

\* no acumulables

\*\* grupos pertenecientes a la misma empresa

## Formas de Pago

---

### **Depósito Bancario:**

Realizarlo en BBVA Bancomer a  
nombre de Instituto Educativo del  
Noroeste A.C. en la cuenta  
0443028674

### **Transferencia Bancaria:**

BBVA Bancomer  
012020004430286743

CAMPUS MEXICALI

# Taller: Manejo de Estrés

## Mayores Informes

---

**Promotor:** Lic. Adriana Osornio

**Tel:** (686) 149 6462

**Email:** [adriana.osornio@cetys.mx](mailto:adriana.osornio@cetys.mx)



Educación Continua