

Photo by: www.freepik.es



Bienestar
te ofrece:

APRENDAMOS SOBRE LA ANSIEDAD Y SU MANEJO

Virtual

Profesora:
Laura Cadavid



Descripción del programa:

Este escenario de modalidad virtual busca dotar de información a los estudiantes sobre la ansiedad, y entrenarlos en las técnicas con miras a reducir los altos niveles de ansiedad que manejan ante las diferentes responsabilidades académicas.

Informes:

excelenciaacademica@uao.edu.co

[Inscríbete aquí](#)

uao

Horario: 10:00 a.m. a 11:00 a.m.

Semana 2	martes 4 de febrero 2025
Semana 4	martes 18 de febrero 2025
Semana 7	martes 11 de marzo 2025
Semana 9	martes 25 de marzo 2025
Semana 12	martes 22 de abril 2025
Semana 14	martes 6 de mayo 2025
Semana 16	martes 20 de mayo 2025