ENTRENAMIENTO EN EL MANEJO DEL ESTRÉS

Anáhuac | Servicios Profesionales

Grupo de expertos

Atención personalizada

Laboratorios de vanguardia

Costos preferenciales

Prestigio académico

Introducción

El estrés es una respuesta adaptativa del organismo ante situaciones que son percibidas como una amenaza. El nivel de estrés percibido por cada persona ante una situación específica, es diferente. Por ello, su efecto en nuestro bienestar cotidiano es variable (Barrio et al., 2006).

Cuando la persona no cuenta con las estrategias de afrontamiento adecuadas para el manejo del estrés, su presencia puede manifestarse a nivel psicosomático, afectando diferentes dimensiones de la vida de la persona.

Es importante conocer estrategias adecuadas del manejo del estrés para aplicarlas en los momentos difíciles y así mejorar nuestro bienestar físico y mental (OMS, 2023).

CAPSICO:
El Centro de Atención Psicológica (CAPSICO) es un espacio de la Escuela de Psicología que oferta diversos Servicios Profesionales que promueven y contribuyen al desarrollo de herramientas y habilidades en diferentes dimensiones del ser humano: individual, de pareja, familiar, organizacional y educativa.

Nuestro servicio

CAPSICO brinda entrenamiento para afrontar el estrés a adolescentes, adultos y adultos mayores.

- Nuestro servicio es impartido por nuestros especialistas con experiencia en tratamiento del estrés y ansiedad
- El respaldo profesional de la Universidad Anáhuac Veracruz asegura la calidad de nuestro servicio apegado a la ética y valores humanistas
- Ofrecemos una excelente relación calidad-precio en cada uno de nuestros servicios
- Brindamos atención y acompañamiento personalizado
- Sin importar en dónde se encuentren nuestros clientes, podemos atenderlos de manera remota

Modalidad

Presencial in situ, instalaciones de la Universidad Anáhuac Veracruz campus Xalapa o en instalaciones de la empresa.

Anáhuac

Agenda una entrevista

Tel. 228 819 1515 Ext. 3109
228 159 3903
info.servicios@anahuac.mx