

# ¿CÓMO ACTUAR FRENTE A UNA CRISIS?

PLÁTICA EN DONDE TE BRINDAREMOS HERRAMIENTAS PARA RESPONDER DE UNA FORMA ADECUADA EN UNA SITUACIÓN DE CRISIS.

Impartida por el Programa de Desarrollo de Habilidades Emocionales y Prevención del Centro de Atención Estudiantil Universitaria.

Muchas veces, al enfrentar una crisis es cuando más vulnerables podemos sentirnos, ya que frente a lo inesperado del evento, nos cuesta mucho más trabajo encontrar las soluciones que necesitamos. En una situación así, podemos estresarnos, angustiarnos e incluso "paralizarnos" momentáneamente, porque nos encontramos viviendo una experiencia "nueva" en donde los recursos que siempre utilizamos no son los más indicados. Estar informados sobre la mejor forma de actuar ante estas situaciones puede facilitarnos una respuesta adecuada y oportuna.

**14**  
**FEB**

**AUDITORIO**  
**ÁNGEL PALERM**  
**EDIFICIO S, PB**

**13:00 HORAS**