

# Talleres de BIENESTAR EMOCIONAL



**¡NOCE se complace en anunciar nuestros grupos virtuales para promover y apoyar su salud mental!**

Durante estas sesiones, aprenderá información importante sobre una variedad de temas de salud mental y cómo mantener una mente equilibrada y relajada. Contacte a la facilitadora.



*Facilitado por la consejera M. Noemi Vidal, M.S., LMFT*



Información de contacto: (714) 808-4668, o [mvidal@noce.edu](mailto:mvidal@noce.edu)

**¡ÚNASE EN ZOOM!**

TEMA: EMOTIONAL WELLNESS

ID de reunión: 862 6541 0349

Código de acceso: 167925



*Únete en línea:*

Escanee el código QR o utilice el ID de la reunión y el código de acceso

Tema del Taller	Martes Fecha y hora	Viernes Fecha y hora
<b>Bienestar: la octava dimensión del bienestar</b> (Aprende cómo encontrar el equilibrio general y la plenitud en tu vida)	Jan. 28, 2025 5 p.m. – 6 p.m.	Jan. 31, 2025 11 a.m. – 12 p.m.
<b>Entendiendo nuestras emociones</b> (Aprenda la verdad de las emociones humanas y cómo gestionarlas de forma saludable)	Feb. 4, 2025 5 p.m. – 6 p.m.	Feb. 7, 2025 11 a.m. – 12 p.m.
<b>Claves para el Éxito Académico</b> (Identifique áreas que podrían estar afectando su desempeño académico y estrategias para lograr el éxito académico)	Feb. 11, 2025 5 p.m. – 6 p.m.	Feb. 14, 2025 11 a.m. – 12 p.m.
<b>Entendiendo y superando la ansiedad y la depresión</b> (Conozca la causa de la ansiedad y la depresión y alternativas para superar estas condiciones)	Feb. 18, 2025 5 p.m. – 6 p.m.	Feb. 21, 2025 11 a.m. – 12 p.m.
<b>Cambia tus pensamientos, cambia tu manera de pensar.</b> (Identifica tus patrones de pensamiento negativos y cómo cambiarlos)	Feb. 25, 2025 5 p.m. – 6 p.m.	Feb. 28, 2025 11 a.m. – 12 p.m.
<b>Mindfulness (Atención plena)</b> (Aprenda cómo mejorar la conciencia cuerpo-mente de la experiencia del momento presente, para mejorar su salud y bienestar)	Mar. 4, 2025 5 p.m. – 6 p.m.	Mar. 7, 2025 11 a.m. – 12 p.m.

Tema del Taller	Martes Fecha y hora	Viernes Fecha y hora
<b>Bienestar cibernético</b> (Crea equilibrio en tu vida mientras vives en un mundo digital)	Mar. 11, 2025 5 p.m. – 6 p.m.	Mar. 7, 2025 11 a.m. – 12 p.m.
<b>La Importancia del Auto-Cuidado- Auto Amor</b> (Aprende a cuidar tu cuerpo, tu mente y tus necesidades emocionales)	Mar. 18, 2025 5 p.m. – 6 p.m.	Mar. 21, 2025 11 a.m. – 12 p.m.
<b>Trauma y Sanación</b> (Superarlo cómo el estrés traumático afecta el cuerpo, la mente, el espíritu y las emociones y la importancia de buscar ayuda)	Mar. 25, 2025 5 p.m. – 6 p.m.	Mar. 28, 2025 11 a.m. – 12 p.m.
<b>La resiliencia y como incrementarla</b> (Aprende qué es la resiliencia y habilidades claves para adaptarse y superar las dificultades y adversidades)	Apr. 1, 2025 5 p.m. – 6 p.m.	Apr. 4, 2025 11 a.m. – 12 p.m.
<b>Kit de herramientas de bienestar</b> (Aprende 6 estrategias importantes para mejorar tu salud emocional)	Apr. 8, 2025 5 p.m. – 6 p.m.	Apr. 11, 2025 11 a.m. – 12 p.m.
<b>Enamoramiento y Relaciones Saludables</b> (Aprende a identificar las características de las relaciones sanas y aquellas tóxicas)	Apr. 15, 2025 5 p.m. – 6 p.m.	Apr. 18, 2025 11 a.m. – 12 p.m.
<b>EL Peligro del Abuso de sustancias</b> (Aprenda qué es el uso y abuso de sustancias y las señales de advertencia de que se debe buscar ayuda)	Apr. 22, 2025 5 p.m. – 6 p.m.	Apr. 25, 2025 11 a.m. – 12 p.m.
<b>Autoestima y asertividad</b> (Aprenda qué es una autoestima saludable y técnicas para eliminar patrones de pensamiento poco saludables)	Apr. 29, 2025 5 p.m. – 6 p.m.	May 2, 2025 11 a.m. – 12 p.m.
<b>Alegría y risa</b> (Aprenda cómo la alegría y la risa actúan en su cerebro e impactan su bienestar general)	May 6, 2025 5 p.m. – 6 p.m.	May 9, 2025 11 a.m. – 12 p.m.



## Presentaciones en persona:

Traducciones al español cuando sea necesario.

Día	Tiempo	Tema del taller presencial	Lugar
Feb. 8, 2025	11:30 a.m. - 12:30 p.m.	Comprender y afrontar la ansiedad y la depresión	Anaheim Campus: 402A
Feb. 19, 2025	1 p.m. - 2 p.m.	Comprender y manejar las emociones	Cypress Center: TE2-219
Mar. 18, 2025	11:30 a.m. - 12:30 p.m.	Cambia tus pensamientos, cambia tu mente	Anaheim Campus: 402A
Mar. 19, 2025	1 p.m. - 2 p.m.	Trastorno por abuso de drogas	Cypress Center: TE2-219
Apr. 16, 2025	1 p.m. - 2 p.m.	Atención plena y gestión del estrés	Cypress Center: TE2-219
Apr. 29, 2025	11:30 a.m. - 12:30 p.m.	Logre su bienestar	Anaheim Campus: 402A
May 14, 2025	1 p.m. - 2 p.m.	Aumentar la resiliencia	Cypress Center: TE2-219