

¡Aprovecha el intersemestre para crecer y transformar tu vida!

Inscríbete a los cursos y talleres de la COPADI y desarrolla las habilidades que harán la diferencia en tu vida personal y profesional





TALLERES INTERSEMESTRALES 2025-1 (en línea)



Buscando el equilibrio

Aprenderás técnicas para potenciar tu desarrollo socioemocional.

Mtra. Griselda Núñez

Lic. Javier Gómez

6 al 9 enero,
13 al 16 de enero
17:00 - 18:30 h

Cupo: 10

Obteniendo el trabajo que deseo

Conocerás herramientas modernas para la búsqueda de empleo.

Lic. Paola Sosa

7 al 10 de enero
10:00 - 13:00 h

Cupo: 50

Herramientas para elaborar un currículum

Conocerás algunas estrategias para elaborar un currículum efectivo y atractivo.

Lic. Ruth Méndez

8 de enero
13:00 - 16:00 h

Cupo: 50

Comunicación Emocional

Aprenderás a expresar y gestionar tus emociones de manera efectiva para fortalecer tus relaciones y mejorar tu bienestar emocional.

Mtro. Luis Borja,

Lic. Dalila Ocaña

8 al 9 enero
16:00 - 18:00 h

Cupo: 50

Preparando mi entrevista de trabajo

Aprenderás cómo preparar una entrevista laboral exitosa mostrando tus logros y competencias.

Lic. Ruth Méndez

9 de enero
10:00 - 13:00 h

Cupo: 50

Manejo del estrés

Reflexionarás sobre el estrés y su impacto e identificarás y aplicarás técnicas para manejarlo.

Lic. Ruth Méndez

10 de enero
11:00 - 13:00 h

Cupo: 50

Manejo del estrés

Reflexionarás sobre los aspectos generadores del estrés y su repercusión en el desarrollo personal y escolar.

Dra. Magdalena González

13 y 14 de enero
10:00 - 12:00 h

Cupo: 30

Introducción a la atención plena para enfrentar la ansiedad

Conocerás técnicas esenciales para reducir la ansiedad, vivir el presente y mejorar tu calidad de vida.

Mtro. Luis Borja,

Lic. Leonardo Sánchez

14 al 15 enero
11:00 - 14:00 h

Cupo: 50

La plataforma donde se impartirá el curso se te indicará en la hoja de inscripción.

Inscripciones: <http://copadi.fi-c.unam.mx/cursos.jsp?c=inscripcion>



TALLERES INTERSEMESTRALES

2025-1 (en línea)



Inteligencia y éxito profesional

Aprenderás cómo aplicar el autoconocimiento, manejo emocional y habilidades sociales para desarrollar competencias profesionales.

Lic. Ruth Méndez

13 al 16 enero

11:00 - 13:00 h

Cupo: 50

¿Quieres mejorar tu autoestima?

Descubrirás herramientas y estrategias para desarrollar una autoestima sólida y positiva, potenciando tu confianza y bienestar personal.

Mtra. Angélica Cuevas

16 enero

11:00 a 14:00 h

Cupo: 50

Introducción a la atención plena para enfrentar la ansiedad

Conocerás técnicas esenciales para reducir la ansiedad, vivir el presente y mejorar tu calidad de vida.

Mtra. Nelly Medina,

Mtro. Luis Márquez,

Mtro. Luis Borja

21 al 23 enero

16:00 - 18:00 h

Cupo: 50

Creatividad y resolución de problemas

Aplicarás tu creatividad a través de actividades lúdicas que destaquen la utilidad de las matemáticas en la resolución de problemas.

Ing. Genaro Muñoz

13 al 17 enero

12:00 - 14:00 h

Cupo: 30

¿Cómo ser un alumno o alumna resiliente?

Desarrollarás habilidades para afrontar desafíos académicos con confianza y adaptabilidad, superando obstáculos con resiliencia.

Dra. Libia Gómez

20 al 21 enero

11:00 - 13:00 h

Cupo: 50

Fortalece tu mente: resiliencia ante retos universitarios

Aprenderás a afrontar desafíos emocionales y académicos para mejorar el bienestar y rendimiento.

Mtra. Claudia Pérez

20 al 24 enero

11:00 - 13:00 h

Cupo: 20

Buscando el equilibrio

Aprenderás técnicas para potenciar tu desarrollo socioemocional.

Mtra. Ana García

Lic. Rosa Juárez

20 al 24 enero

13:00 - 15:00 h

Cupo: 10

Fundamentos del Mindfulness

Conocerás y practicarás las bases de las meditaciones de tipo Mindfulness, profundizando en ellas.

Lic. Libia Benítez

20 al 24 enero

17:00 a 19:00 h

Cupo: 50

La plataforma donde se impartirá el curso se te indicará en la hoja de inscripción.

Inscripciones: <http://copadi.fi-c.unam.mx/cursos.jsp?c=inscripcion>



CURSOS INTERSEMESTRALES 2025-1 (en línea)



Proyecto de investigación y uso del estilo APA

Aprenderás las características básicas del diseño y elaboración de un proyecto de investigación.

Lic. Rocío Padilla

Lic. Ana Cabrera

13 al 17 enero
9:00 - 13:00 h

Cupo: 20

Estrategias para lograr un aprendizaje significativo

Aplicarás herramientas que te permitan mejorar estrategias de aprendizaje.

Mtra. Griselda Núñez

Mtra. Esther Rosas

13 al 17 enero
9:00 - 13:00 h

Cupo: 30

Conoce las reglas de ortografía

Conocerás los elementos necesarios para escribir correctamente.

Mtra Ana García

13 al 17 enero
12:00 - 14:00 h

Cupo: 20

Optimiza tu potencial

Conocerás técnicas y recursos para mejorar tu desempeño.

Ing. Miriam Medina

13 al 17 enero
15:00 - 17:00 h

Cupo: 20

¿Qué más necesito para ser profesional de la ingeniería?

Identificarás y analizarás estrategias para el desarrollo de las principales habilidades de inserción profesional.

Mtra. Claudia Loreto

13 al 17 enero
16:00 - 18:00 h

Cupo: 20

Autoliderazgo y asesoría de proyecto de vida

Conocerás una metodología para generar equilibrio y entusiasmo con herramientas simples y efectivas de aplicación inmediata.

Mtro. José Carrasco-Zanini

13 al 17 enero
19:00 - 22:00 h

Cupo: 100

Importancia de cerrar ciclos

Aprenderás a romper patrones repetitivos y desgastantes que ponen en riesgo la salud física y mental.

Dra. Magdalena González

20 y 21 enero
10:00 - 12:00 h

Cupo: 30

Memorias 2024 y visión 2025

Reflexionarás sobre el año que termina y establecerás metas mediante la escritura y el dibujo creativo.

Mtra. Claudia Pérez

20 al 24 enero
14:00 a 16:00 h

Cupo: 50

Inteligencia emocional

Reconocerás emociones propias y ajenas para mejorar tus relaciones interpersonales.

Lic. Javier Gómez

13 al 24 enero

Curso autogestivo

Cupo: 50

Autoconciencia para el aprendizaje

Conocerás herramientas para favorecer la autoconciencia en imagen, actitud, hábitos, emociones, aprendizaje y habilidades.

Lic. Javier Gómez

13 al 24 de enero

Curso autogestivo

Cupo: 50

La plataforma donde se impartirá el curso se te indicará en la hoja de inscripción.

Inscripciones: <http://copadi.fi-c.unam.mx/cursos.jsp?c=inscripcion>