



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ  
VICERRECTORADO ACADÉMICO  
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO  
Área de Servicio Social Personal Docente y Administrativo



# TALLER



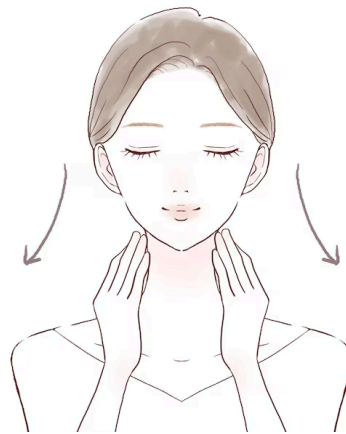
# EsSalud

## MANEJO Y CONTROL DE ESTRÉS

DIRIGIDO AL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO



**MANEJO DE  
ESTRÉS**



**RELAJACIÓN  
DIRIGIDA-  
AUTOMASAJE**



**ACTIVIDAD  
FÍSICA**



**SALA DE GRADOS Y TÍTULOS (TERCER PISO DEL  
PABELLÓN DE ADMINISTRACIÓN Y GOBIERNO**



**7:45 A M**



**VIERNES 23 DE AGOSTO**



**ASISTIR CON ROPA  
DEPORTIVA Y LLEVAR UNA  
BOTELLA DE AGUA  
para realizar la actividad  
física**



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ  
VICERRECTORADO ACADÉMICO  
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO  
Área de Servicio Social Personal Docente y Administrativo



# TALLER



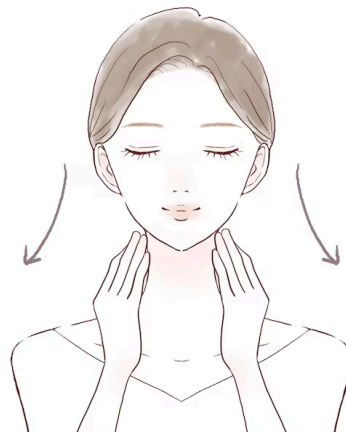
# EsSalud

## MANEJO Y CONTROL DE ESTRÉS

DIRIGIDO AL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO



**MANEJO DE  
ESTRÉS**



**RELAJACIÓN  
DIRIGIDA-  
AUTOMASAJE**



**ACTIVIDAD  
FÍSICA**



**SALA DE GRADOS Y TÍTULOS (TERCER PISO DEL  
PABELLÓN DE ADMINISTRACIÓN Y GOBIERNO**



**7:45 A M**



**VIERNES 23 DE AGOSTO**



**ASISTIR CON ROPA  
DEPORTIVA Y LLEVAR UNA  
BOTELLA DE AGUA  
para realizar la actividad  
física**