



*¡Todos nos
Cuidamos en
FES Zaragoza!*

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

Salud Mental en el COFIE



En el COFIE atendemos la promoción y prevención en temas de Salud Mental del alumnado de la FES Zaragoza, lo realizamos a partir de actividades que brinden herramientas y estrategias para el autocuidado de la misma.

Atendemos problemáticas enmarcadas en las siguientes temáticas:

- Ansiedad
- Estrés
- Relaciones Interpersonales
- Tristeza profunda y depresión
- Habilidades para la vida
- Prevención del suicidio
- Violencia
- Estrategias de estudio
- Organización del tiempo



¿Cómo lo hacemos?

A través de:

- **Actividades comunitarias:** Hora libre de ansiedad y estrés, Día Saludable-Mente Zaragozano, Infopasillos, ferias y jornadas.
- **Actividades grupales:** Talleres, círculos de reflexión emocional, círculos de diversidad y Club Saludable-Mente.



Para mayor información puedes escribir al correo: saludmental@zaragoza.unam.mx