

ACTIVIDADES EXTRA CURRICULARES



ABRIL

Recursos, herramientas y estrategias prácticas para comunicarnos mejor

Mtra. Magda Lillalí Rendón García, lunes 27 de 10:00 a 12:00 hrs.

¿Cómo practicar el autocuidado durante mi posgrado?

Lic. Oscar Hernández Aguirre, lunes 27 de 16:00 a 18:00 hrs.

Herramientas para favorecer la inserción laboral

Lic. Rosa Pacheco Lapiedra, martes 28 de 12:00 a 14:00 hrs.

Métodos de estudio para mejorar el aprendizaje

Dra. Ingrid Marissa Cabrera Zamora, martes 28 de 17:00 a 19:00 hrs.

Citación académica con Zotero

Mtro. Absalón Guzmán Morales, miércoles 29 de 10:00 a 12:00 hrs.

Cambio y resiliencia personal

Mtra. Julia Alicia Zarazúa Cruz, miércoles 29 de 16:00 a 18:00 hrs.

Regulación emocional para sobrevivir al posgrado

Mtro. Andrés Melchor Audirac, jueves 30 de 10:00 a 12:00 hrs.

Herramientas para mejorar mi alimentación

Mtra. Lorenza Rodríguez Güemes, jueves 30 de 17:00 a 19:00 hrs.

MAYO

Búsqueda bibliográfica especializada en bases de datos

Mtro. Absalón Guzmán Morales, lunes 4 de 10:00 a 12:00 hrs.

Uso de IAG como herramienta en la investigación

Dra. Suyin Ortega, lunes 4 de 13:00 a 15:00 hrs.

Síndrome del impostor

Mtra. Julia Alicia Zarazúa Cruz, lunes 4 de 16:00 a 18:00 hrs.

Estrategias para afrontar el estrés

Lic. Karla Sofía Rodríguez Nanni, martes 5 de 12:00 a 14:00 hrs.

Administración del tiempo para los estudios de posgrado

Dra. Ingrid Marissa Cabrera Zamora, martes 5 de 17:00 a 19:00 hrs.

Herramientas para la comunicación asertiva

Esp. Ruth Méndez Hernández, miércoles 6 de 12:00 a 14:00 hrs.




La importancia del sueño para la salud

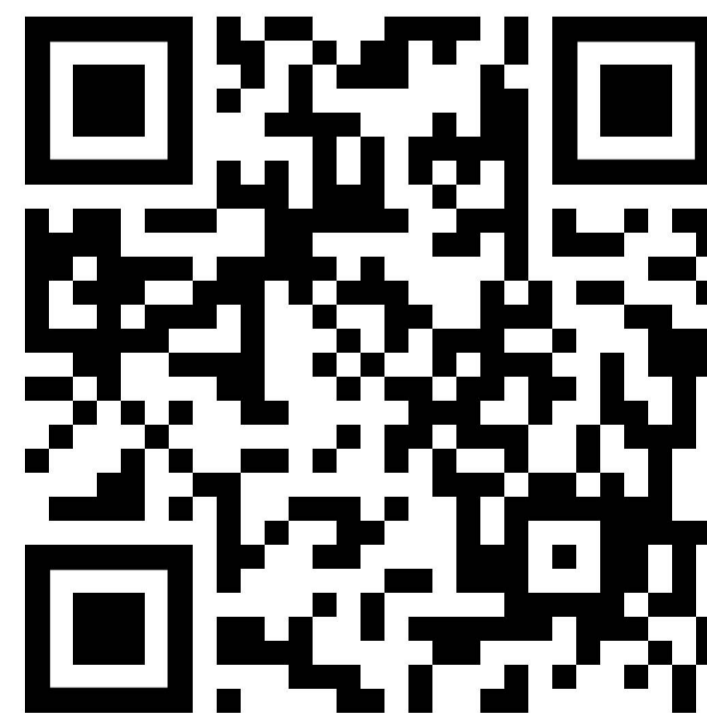
Mtro. Alfredo Anguiano Sánchez, miércoles 6 de 17:00 a 19:00 hrs.

Herramientas para preparar mi CV y entrevista laboral

Lic. Rosa Pacheco Lapiedra, jueves 7 de 17:00 a 19:00 hrs.

Eventos gratuitos
exclusivos para alumnos
de Posgrado UNAM

2 horas 
Cupo limitado 
En línea 



Link de registro

UNAM
POSGRADO 

475+
UNIVERSIDAD
1551 MÉXICO 2026

UNAM
Nuestra gran
Universidad

• actividadesextracurriculares@posgrado.unam.mx •