



**Instituto Politécnico Nacional**  
**Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería y Ciencias**  
**Sociales y Administrativas**  
**SUBDIRECCIÓN DE SERVICIOS EDUCATIVOS E INTEGRACIÓN SOCIAL**  
**Departamento de Extensión y Apoyos Educativos.**



Ciudad de México a 13 de julio de 2022

**REPORTE MENSUAL DE ACTIVIDADES No. 6**

Correspondiente al periodo del 16 de agosto de 2021 al 15 de septiembre de 2021

**Datos del Prestador**

Nombre: Dávila Romero Irving Uriel

Boleta: 2015602693

Semestre: Egresado

Teléfono Particular: 5589074947

Prestatario: Programa integral de servicio social a distancia (PROMEIN)

Programa Académico: Ingeniería en informática

No. De Registro: 21060/0406 REL 024

Correo electrónico: uri.davi.14@gmail.com

**Actividades Realizadas.**

En el mes correspondiente al reporte tomé un taller sobre resiliencia.

En este taller tuvimos distintas actividades para comprender nuestras emociones como conversatorios, videos interactivos, entre otras. Ya que, durante la pandemia surgieron muchas situaciones de ansiedad y estrés porque no teníamos contacto con otras personas.

La primera actividad fue sobre las emociones y como controlarlas.

Después vimos el tema de relajación e hicimos actividades de meditación para llevarlas a cabo cuando te sientes ansioso.

Esto nos llevó finalmente a revisar dos temas esenciales como el bienestar emocional que nos ayuda a cómo reconocer, expresar y afrontar los sentimientos y la resolución de problemas.

Elaboró  
Irving Uriel Dávila Romero

Autorizó

Lic. Ilse Carolina Soriano Gallegos  
Responsable Directo PISSD

Sello de recibido del Departamento de  
Extensión y Apoyos Educativos

Sello de la dependencia