



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario

DGDU

CURSO

MASAJE ANTIESTRÉS

OBJETIVO GENERAL:

El alumno conocerá y aplicará las técnicas básicas del masaje antiestrés.

IMPARTIDO POR:

Ma. Carmen Hernández Cervantes.
Ireri Sánchez Hernández.

TEMAS:

- Qué es el masaje antiestrés.
- Qué representa el masaje antiestrés en la actualidad.
- Técnicas relajantes para eliminar los efectos nocivos que causa el estrés.

DIRIGIDO A:

Académicos, entrenadores, deportistas y personas interesadas en el tema.

FECHAS:

Del **14 de noviembre** del 2025 al **13 de marzo** del 2026.

DÍAS Y HORARIOS DE IMPARTICIÓN:

10 viernes presenciales de **10:00 a 14:00** horas.

LUGAR:

Centro de Estudios del Deporte (CED), ubicado en el estacionamiento 8 del Estadio Olímpico Universitario. Incluye trabajo en línea a través de classroom.

DURACIÓN:

40 horas.

COSTO:

\$5,500.00 (cinco mil quinientos pesos 00/100 M.N.).

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:

14 de noviembre del 2025.

REQUISITOS:

- Comprobante de estudios con nivel mínimo de licenciatura y/o equivalente.
- CURP.
- Identificación oficial con fotografía vigente.

REGISTRO:

<https://deporte.unam.mx/ced/cursosmasajedep.php>

INFORMES:

ireri.sanchez@deporte.unam.mx
macarmen.hernandez@deporte.unam.mx

La aceptación está sujeta a la evidencia documental y al resultado de la entrevista.

#SOYDEPORTEUNAM



CUPO LIMITADO