

CATÁLOGO

PLÁTICAS Y TALLERES

CONVIVE

BUAP[®]

Dirección de
Acompañamiento
Universitario

ÍNDICE

Presentación	3
Objetivo	4
TALLERES	
Estrategias de Integración	6
Mas allá de las palabras	7
Primeros Auxilios Psicológicos	8
Manejo del estrés y ansiedad	9
Tómame un minuto y salva una vida	10
Más allá de un adiós	11
Rompiendo barreras, conocer para incluir	12
PLÁTICAS	
Salvando el semestre	14
¿Me equivoqué de carrera?	15
Lectura veloz	16
Tú eliges	17
¿Cómo me cuido emocionalmente?	18
Construyendo relaciones sanas	19
Conectando con mis emociones	20
Resiliencia	21
Hábitos del buen dormir	22

PRESENTACIÓN

La **Dirección de Acompañamiento Universitario (DAU)** tiene el objetivo de facilitar el acompañamiento integral a estudiantes de la **Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)** a través de cuatro **servicios**: Seguimiento de Tutoría y Mentoría Académica, Atención al Bienestar Emocional, Promoción y Prevención de la Salud y Promoción de la Igualdad e Inclusión.

Adicionalmente, la impartición de pláticas y talleres enfocados al bienestar integral, coadyuvan a fomentar ambientes de sana convivencia, para facilitar su tránsito por la institución. Por ello, la DAU pone a tu disposición, las actividades descritas en el presente catálogo.

OBJETIVO

Atender las necesidades de la comunidad universitaria, relacionadas al desarrollo de competencias blandas, como son: **resolución de problemas, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, liderazgo, trabajo en equipo, entre otras, a través de pláticas y talleres que promueven ambientes de sana convivencia y coadyuvan en su formación y desarrollo integral.**

TALLERES

CONVIVE

BUAP[®]

Dirección de
Acompañamiento
Universitario

Estrategias de Integración

DIRIGIDO A
DOCENTES

90 minutos

Fomentar habilidades socioafectivas en la comunidad universitaria, a través de dinámicas de desarrollo organizacional, para promover el trabajo colaborativo, la comunicación interpersonal e integración entre quienes participan.

Mas allá de las palabras

DIRIGIDO A
DOCENTES

90 minutos

Identificar los componentes clave de la comunicación que favorecen su desarrollo de manera asertiva, proporcionando herramientas y estrategias prácticas para potenciar la calidad de la interacción y promover una convivencia armónica tanto en el ámbito personal como en el laboral.

Primeros Auxilios Psicológicos

DIRIGIDO A
DOCENTES

120 minutos

Fomentar habilidades socioafectivas en la comunidad universitaria, a través de dinámicas de desarrollo organizacional, para promover el trabajo colaborativo, la comunicación interpersonal e integración entre quienes participan.

Manejo del estrés y ansiedad

DIRIGIDO A
**COMUNIDAD
UNIVERSITARIA**

120 minutos

Compartir técnicas de relajación, a través de ejercicios mentales y métodos de respiración que favorezcan el bienestar emocional de la comunidad universitaria.

Tómate un minuto y salva una vida

DIRIGIDO A
**COMUNIDAD
UNIVERSITARIA**

120 minutos

Compartir con la comunidad universitaria información relacionada a la depresión y conductas de riesgo, a través de actividades prácticas que permitan identificar señales de alarma, para prevenir y dar atención oportunamente.

Más allá de un adiós

DIRIGIDO A
**COMUNIDAD
UNIVERSITARIA**

120 minutos

Compartir con la comunidad universitaria información relacionada al proceso de duelo, a través de la práctica de técnicas y herramientas relacionadas a la gestión de emociones, que coadyuven en la afrontación asertiva de pérdidas que acontecen a lo largo de la vida.

Rompiendo barreras, conocer para incluir

DIRIGIDO A
**COMUNIDAD
UNIVERSITARIA**

120 minutos

Conocer las definiciones, conceptos y principales tipos de la neurodiversidad, para fomentar el desarrollo de una comunidad inclusiva a través de actividades teórico-prácticas que fomenten la empatía, el respeto y sana convivencia entre la comunidad universitaria.

PLÁTICAS

CONVIVE

BUAP®

Dirección de
Acompañamiento
Universitario

Salvando el semestre

DIRIGIDO A
**COMUNIDAD
UNIVERSITARIA**

50 minutos

Compartir estrategias de organización y hábitos de estudio con la comunidad estudiantil, a través de actividades prácticas, para incidir en la disminución del estrés y desmotivación por la falta de orden.

¿Me equivoqué de carrera?

DIRIGIDO A
**COMUNIDAD
UNIVERSITARIA**

50 minutos

Sensibilizar a la comunidad estudiantil sobre la importancia de llevar a cabo un proceso de identificación de dificultades y riesgos, a través de la reflexión, técnicas y recomendaciones, para que conozcan los medios y redes de apoyo necesarios que contribuyen a su permanencia.

Lectura veloz

Reconocer la importancia del acto consiente de la lectura, a través de ejercicios de reflexión sobre hábitos de estudio, para optimizar y mejorar su desempeño académico.

Tú eliges

DIRIGIDO A
**COMUNIDAD
UNIVERSITARIA**

50 minutos

Brindar a los estudiantes herramientas prácticas y orientación clara para tomar decisiones informadas sobre su elección de carrera, disminuyendo la incertidumbre y aumentando las posibilidades de logro académico y profesional.

¿Cómo me cuido emocionalmente?

DIRIGIDO A
**COMUNIDAD
UNIVERSITARIA**

50 minutos

Sensibilizar y reflexionar sobre los hábitos de autocuidado emocional, a través del aprendizaje de técnicas y control de las emociones, para coadyuvar en la salud mental de la comunidad universitaria.

Construyendo relaciones sanas

DIRIGIDO A
**COMUNIDAD
UNIVERSITARIA**

50 minutos

Compartir herramientas psicológicas, a través de información sobre las relaciones saludables de pareja, amistad y familia, que coadyuven en el desarrollo emocional de la comunidad universitaria.

Conectando con mis emociones

DIRIGIDO A
**COMUNIDAD
UNIVERSITARIA**

50 minutos

Proporcionar información relacionada a la gestión de emociones, a través de técnicas de identificación y expresión emocional, que permitan mejorar las relaciones interpersonales a la comunidad universitaria.

Resiliencia

DIRIGIDO A
**COMUNIDAD
UNIVERSITARIA**

50 minutos

Sensibilizar a la comunidad universitaria sobre el desarrollo y manejo de la resiliencia, a través de actividades prácticas de autoconocimiento para favorecer emociones positivas y la capacidad de adaptarse a situaciones adversas que se les presenten a lo largo de su trayectoria escolar.

Hábitos del buen dormir

DIRIGIDO A
**COMUNIDAD
UNIVERSITARIA**

50 minutos

Sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de tener hábitos de sueño saludables, a través de técnicas psicológicas y rutinas de higiene del sueño, para mejorar el rendimiento físico y mental en sus actividades diarias.

SÍGUENOS

Horarios de atención:
9:00 a 17:00 hrs.



222-229-55-00 ext. 5908 / 5917



dau.contigo@correo.buap.mx



Dirección de Acompañamiento Universitario



@dau_buap



@dau_buap



www.dau.buap.mx



**Torre de Gestión Académica y Servicios
Administrativos, Piso 2.**

BUAP

Dirección de
Acompañamiento
Universitario