



CATÁLOGO

CONVIVE

PLÁTICAS Y TALLERES

BUAP[®]

Dirección de
Acompañamiento
Universitario

ÍNDICE

Presentación	3
Objetivo	4
TALLERES	
Estrategias de Integración	6
Manejo del estrés y ansiedad	7
Primeros Auxilios Psicológicos	8
Tómame un minuto y salva una vida	9
Más allá de un adiós	10
PLÁTICAS	
¿Cómo me cuido emocionalmente?	12
Salvando el semestre	13
¿Me equivoqué de carrera?	14
Construyendo relaciones sanas	15
Conectando con mis emociones	16
Resiliencia	17
Hábitos del buen dormir	18
Lectura veloz	19

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

Fomentar habilidades socio-afectivas 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

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

Primeros Auxilios Psicológicos

Compartir técnicas psicológicas a la comunidad universitaria a través de información relacionada a los primeros auxilios psicológicos, para identificar herramientas de apoyo y técnicas de contención que coadyuven en su equilibrio emocional.

Tómate un minuto y salva una vida

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

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

PLÁTICAS CONVIVE

BUAP[®]

Dirección de
Acompañamiento
Universitario

¿Cómo me cuido emocionalmente?

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.

Salvando el semestre

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?

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.

Construyendo relaciones sanas

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

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

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

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.

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.

SÍGUENOS

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



222-229-55-00 ext. 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