



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