

TALLER:

Inserción y adaptación a la Universidad (primer año):

Objetivos.-

- Generar un espacio de confianza que favorezca la integración a esta nueva etapa de la vida.
- Entregar y compartir un marco referencial en relación a los cambios propios de ésta.
- Compartir con "iguales (pares)" sensaciones de esta etapa de sus vidas, en contexto de post pandemia.
- Identificar principales fortalezas y debilidades personales, a fin de potenciar un autoconcepto realista, que colabore a un autocuidado integral.
- Entregar herramientas básicas que colaboren con:
 - *Comunicación efectiva
 - * Manejo de estrés y ansiedad
 - *Optimización en administración del tiempo
 - *Hábitos saludables (estudio, alimentación, sueño, actividad física, recreación)
- Establecer compromisos personales.
- Informar acerca del Programa Psicoeducativo y establecer vínculos de derivación en caso de necesidades individuales (ej. DAE/ Jefe de Docencia/ psicólogo de Derecho/ atención externa, etc.).

Metodología.-

Taller participativo de una sesión de dos horas de duración.

Se combinará entrega de información, ejercicios psicofísicos de respiración, relajación y técnicas de imaginación.

Evaluación.-

A final de taller, se aplicará un breve cuestionario de autoevaluación en relación a la experiencia.