

## PROGRAMA TALLER

### I. IDENTIFICACIÓN:

Taller:	<b>Autocuidado Para Universitarios</b>
Unidad Responsable:	Centro de Apoyo al Desarrollo del Estudiante, CADE.
Modalidad:	Presencial.
Duración:	90 minutos.
Relator(a):	Profesional CADE.
Destinatarios(as):	Estudiantes de todas las cohortes.

### II. DESCRIPCIÓN

Taller teórico-práctico dirigido a los(as) estudiantes, cuyo objetivo es promover la salud mental y el bienestar integral, a través del desarrollo de estrategias de autocuidado personal, y de la adquisición de herramientas que les permitan manejar factores de riesgo presentes en la vida universitaria. Al mismo tiempo, se espera informar a los(As) estudiantes respecto a los diferentes programas y recursos con que cuenta la UdeC, y que buscan promover el autocuidado de la salud mental y física.

El taller de una sesión enfatizará el trabajo práctico, de manera que el aprendizaje sea integrado por los/las estudiantes a partir de su propia experiencia.

### III. OBJETIVOS DEL TALLER

**Al finalizar el taller los y las estudiantes serán capaces de:**

- Reconocer conductas de autocuidado y ser conscientes de la importancia de destinar tiempo para realizar actividades en beneficio de la salud mental.
- Conocer e identificar hábitos saludables relacionados con la alimentación, higiene del sueño, y la actividad física, y que pueden ser integrados a la vida cotidiana.
- Asumir un compromiso consigo mismos, y responsabilidad con su propia salud, tanto física como mental.

- Reconocer y valorar las actividades, recursos y programas con que cuenta la Universidad, y que promueven el autocuidado de la salud mental y física.

#### IV. CONTENIDOS

- Concepto de autocuidado
- Vida saludable: alimentación, higiene del sueño, actividad física
- Reconocimiento y regulación de las emociones
- Manejo del estrés
- Construcción de plan de autocuidado

#### V. EVALUACIONES

Al finalizar la sesión, se evaluará la ejecución del taller en el que participaron los(as) estudiantes a partir del llenado de una encuesta de satisfacción.