

PROGRAMA TALLER CADE

I. IDENTIFICACIÓN:

Nombre Taller:	Bienestar y salud mental en contexto de pandemia
Unidad Responsable:	Centro de Apoyo al Desarrollo del Estudiante CADE
Modalidad:	Virtual / Presencial
Duración:	90 minutos
Relator(a):	Profesional psicosocial.
Destinatarios/as:	Estudiantes de todas las cohortes.

II. DESCRIPCIÓN GENERAL

Taller teórico práctico dirigido a los y las estudiantes, cuyo objetivo es promocionar la salud mental y bienestar personal en tiempos de crisis sanitaria, a través de la reflexión en torno a cómo la crisis afecta el diario vivir en cuanto a la salud física y psicológica, a la vida social, vida universitaria, red de apoyo, entre otros.

Se espera que los estudiantes logren reconocer y normalizar el sentir de las diferentes emociones en tiempos de crisis, tomar conciencia de las mejoras y estrategias que pueden implementar en su vida para alcanzar un bienestar personal y poder rendir adecuadamente en el área académica.

III. OBJETIVOS DEL TALLER

Al finalizar el taller se espera que los(as) estudiantes:

1. Reconocer y normalizar el sentir y expresar las emociones.
2. Fortalecer el establecimiento de rutinas de autocuidado.
3. Desarrollar estrategias de autocuidado en contexto de pandemia.
4. Entregar sugerencias de afrontamiento para poder rendir académicamente en el contexto de pandemia o frente a situaciones de estrés.

IV. CONTENIDOS

1. Contextualización de pandemia Covid-19.
2. Algunas cifras de salud mental en pandemia.
3. Áreas afectadas en la vida: Rutina, hábitos, relaciones con familiares y amigos (Vínculos en general), salud mental y espacios personales, estudios – trabajo.
4. Concepto de bienestar, estrés, períodos críticos y su relación con el autocuidado
5. Sugerencias para enfrentar clases virtuales.
6. Hábitos, rutinas y autocuidado.
7. Redes de apoyo de la UdeC.

V. EVALUACIÓN

Al finalizar la sesión, se evaluará la ejecución del taller a partir de una encuesta de satisfacción diseñada por CADE.