

## PROGRAMA TALLER CADE

### I. IDENTIFICACIÓN:

Nombre Taller:	<b>Cómo conseguir éxito académico sin perder mi vida social y tiempo de ocio</b>
Unidad Responsable:	Centro de Apoyo al Desarrollo del Estudiante (CADE).
Modalidad:	Virtual
Duración:	90 minutos
Relator(a):	Profesional psicosocial.
Destinatarios/as:	Estudiantes de todas las cohortes.

### II. DESCRIPCIÓN GENERAL

Taller expositivo-reflexivo que tiene por objetivo que los(as) estudiantes de todas las cohortes de la universidad puedan conocer los beneficios que trae consigo compatibilizar la vida universitaria con el ámbito social, entendido como aquel en donde se desenvuelven en la cotidianeidad y que los/as distrae de los periodos de evaluaciones académicas. Además, pretende concientizar a las alumnas y alumnos sobre la importancia de tener tiempo de relajación y ocio, teniendo en cuenta que esto puede aportar mucho en el proceso formativo, ya que resulta fundamental para el desarrollo personal mantener vínculos con grupos de diversa índole y que contribuyen al bienestar personal.

### III. OBJETIVOS DEL TALLER

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

1. Comprendan las ventajas de compatibilizar la vida académica con la vida social.
2. Comprendan la importancia y beneficios de dejar tiempo para espacios de socialización, teniendo en cuenta posibles repercusiones de no contar con estos.
3. Conozcan espacios, actividades y técnicas que ayudan a potenciar un mayor tiempo para el ocio y recreación.

4. Conozcan grupos que pudiesen contribuir en ampliar su círculo social con base en sus intereses.
5. Reconozcan la importancia de planificar bien sus tiempos y destinar espacios a la vida social en general.
6. Que planifiquen sus horarios y organicen bien sus tiempos.
7. Conozcan aspectos claves que facilitan la compatibilización de estudios y vida social.

#### IV. CONTENIDOS

1. Cultura y endoculturación
2. Socialización
3. Situación actual a nivel nacional de los y las estudiantes universitarios en cuanto a sobrecarga académica
4. Factores estresantes dentro de la universidad
5. Ventajas y beneficios de mantener una vida social y tiempo de ocio.
6. Tips y herramientas para aprender a compatibilizar la vida académica con la vida social.
7. ¿Cómo se puede potenciar la vida social?
8. Consejos para tu vida universitaria
9. Autocuidado y técnicas
10. Importancia de lo social en el bienestar personal
11. Espacios dentro de la Universidad que pueden contribuir a tu proceso de socialización

#### V. EVALUACIÓN

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