

PROGRAMA TALLER CADE

I. IDENTIFICACIÓN:

Nombre Taller:	Preparándome para el regreso a clases presenciales
Unidad Responsable:	Centro de Apoyo al Desarrollo del Estudiante (CADE).
Modalidad:	Online
Duración:	90 minutos.
Relator(a):	Profesional CADE.
Destinatarios/as:	Estudiantes de todas las cohortes.

II. DESCRIPCIÓN GENERAL

Taller teórico práctico que tiene por objetivo facilitar el proceso de adaptación a clases presenciales a estudiantes de pregrado de la universidad de concepción.

El taller se enfoca principalmente en conocer y comprender respecto a la ansiedad y estrés, sus consecuencias y herramientas para poder enfrentar el retorno a clases presencial.

III. OBJETIVOS DEL TALLER

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

1. Reflexionen respecto al retorno a clases presenciales y expectativas asociadas
2. Conozcan los conceptos de ansiedad y estrés.
3. Adquieran y empleen estrategias para manejar la ansiedad y estrés.
4. Identifiquen hábitos de estudios saludables

IV. CONTENIDOS

1. Emociones que se pueden presentar en este contexto.
2. Conceptos de ansiedad y estrés.
3. Diferencia de Estrés y Distress.

4. Consecuencias físicas del estrés.
5. Técnicas de manejo de ansiedad y estrés.
6. Estrategias para enfrentar la ansiedad al contagio.
7. Planificación del tiempo y hábitos de estudio.
8. Datos de contacto salud mental.

V. EVALUACIÓN

Las evaluaciones de la sesión serán de carácter formativo a partir de la supervisión y retroalimentación de las actividades prácticas de la sesión.

Finalmente, se evaluarán las características del taller en el que los estudiantes participaron, a partir del llenado de una encuesta de satisfacción.