

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS PIT 2024 B

Nombre de la actividad	Fecha prevista/ Ponente	Área responsable	Dirigido a	Objetivo/propósito
Cusur está contigo: habilidades para la vida	julio-diciembre	PIT-CUSUR ESTA CONTIGO	Comunidad estudiantil CUSur	Los talleres de habilidades para la vida universitaria tienen como objetivo principal proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para desenvolverse de manera exitosa durante su tiempo en la universidad y más allá. Estos talleres suelen abordar una variedad de temas importantes, incluyendo habilidades de estudio, gestión del tiempo, comunicación efectiva, resolución de problemas, manejo del estrés, toma de decisiones, trabajo en equipo, liderazgo, y desarrollo personal y profesional.
Organización del tiempo	<u>Agosto 20 de 13-14hrs / Mtra. Flor de Guadalupe Rodríguez. Lugar: Auditorio Casa 1, Biblioteca.</u>	PIT	Comunidad estudiantil CUSur	Proporcionar a los estudiantes universitarios herramientas prácticas y estrategias efectivas para gestionar su tiempo de manera más eficiente y productiva. Durante la conferencia, se abordarán temas como técnicas de planificación, establecimiento de prioridades, manejo del estrés, gestión del tiempo durante los períodos de exámenes y la importancia del equilibrio entre el trabajo académico y la vida personal. El objetivo final es capacitar a los estudiantes para que puedan maximizar su tiempo, mejorar su desempeño académico y reducir el estrés asociado con las demandas del estudio universitario.
Importancia de la salud Mental	Septiembre 05 de 13-14 hrs/ Mtra. Angelica Sahagún V. Auditorio Casa 1, Biblioteca.	PIT	Comunidad estudiantil CUSur	Brindar a los estudiantes habilidades de manejo de las emociones, solución de problemas, estrategias para la flexibilidad cognitiva, y las razones de la importancia del cuidado de la salud emocional
Prevención del suicidio y conductas de riesgo	<u>Mtra. Fabiola Campos Jazo fecha: 10 de septiembre 2024, 13-14:30 hrs. Lugar: Sala de Juicios Orales</u>	PIT-PRIMEROS CONTACTOS	Comunidad estudiantil CUSur	Crear conciencia sobre la importancia del tema: Ayudar a los estudiantes a entender la gravedad del suicidio y las conductas de riesgo entre sus pares. Educar sobre factores de riesgo y protección: Informar sobre los factores que pueden aumentar el riesgo de suicidio (como problemas de salud mental no tratados, estrés académico, aislamiento social) y los factores protectores (como el apoyo social, acceso a servicios de salud mental). Fomentar la apertura y la conversación: Promover un entorno donde los estudiantes se sientan cómodos hablando sobre sus propias experiencias y preocupaciones relacionadas con la salud mental. Proporcionar recursos disponibles: Informar sobre los recursos de salud mental disponibles en el campus y en la comunidad local, incluidos servicios de consejería, líneas de ayuda y grupos de apoyo. Entrenar en la identificación de señales de advertencia: Capacitar a los estudiantes para que reconozcan las señales de advertencia de que alguien podría estar en riesgo de suicidio y cómo intervenir adecuadamente. Y Promover estrategias de autocuidado: Enseñar técnicas y estrategias prácticas para el manejo del estrés y la promoción del bienestar emocional y mental.
Hablémos del consumo de sustancias	<u>11 de octubre (de 12 hrs a 14 hrs en Auditorio Casa 1, Biblioteca) Adriana Abarca Medina</u>	PIT	Comunidad estudiantil CUSur	Educar, sensibilizar y promover la conciencia sobre los riesgos y efectos del consumo de sustancias psicoactivas, así como abordar estrategias de prevención, tratamiento y apoyo para aquellos que luchan con problemas de adicción. La conferencia abordará información sobre diferentes tipos de sustancias, sus efectos en el cuerpo y la mente, así como los factores que pueden llevar a un comportamiento de consumo problemático. Además, podría destacar la importancia del apoyo social, la intervención temprana y la disponibilidad de recursos para ayudar a aquellos que enfrentan desafíos relacionados con el consumo de sustancias.
Manejo del duelo	<u>octubre 21 de 13-14 hrs/ Mtra. Luvidina Macías. Lugar Auditorio Casa 1, Biblioteca</u>	PIT-PRIMEROS CONTACTOS	Comunidad estudiantil CUSur	Proporcionar herramientas y estrategias efectivas para ayudar a los jóvenes a enfrentar y superar la pérdida de seres queridos, cambios importantes en la vida, o cualquier otro tipo de pérdida significativa que puedan experimentar durante su tiempo en la universidad. Algunos objetivos específicos podrían incluir: Educación sobre el duelo: Brindar información clara y precisa sobre qué es el duelo, los diferentes tipos de pérdidas que pueden generar duelo, y cómo puede manifestarse en los estudiantes universitarios. Identificación de señales de duelo: Ayudar a los estudiantes y al personal universitario a reconocer los signos comunes de duelo para poder ofrecer apoyo temprano y efectivo. Estrategias de afrontamiento: Proporcionar técnicas prácticas y saludables que los estudiantes pueden emplear para manejar sus emociones durante el proceso de duelo, como hablar con amigos, buscar apoyo profesional, participar en actividades creativas, etc. Fomento de la resiliencia: Enseñar habilidades para fortalecer la capacidad de los estudiantes para adaptarse y recuperarse de experiencias difíciles, promoviendo la resiliencia emocional. Apoyo en la comunidad universitaria: Establecer o fortalecer redes de apoyo dentro del campus, incluidos servicios de asesoramiento, grupos de apoyo estudiantil y recursos adicionales disponibles para estudiantes que estén atravesando por el duelo. Prevención y atención a largo plazo: Discutir la importancia de un seguimiento continuo y el apoyo a largo plazo para aquellos estudiantes cuyo duelo podría afectar su rendimiento académico y bienestar general. Promoción de la empatía y la comprensión: Fomentar un ambiente compasivo y solidario dentro de la comunidad universitaria, donde el duelo sea visto como una experiencia humana natural y donde se apoye activamente a quienes están pasando por ello.
Conferencia Técnicas de afrontamiento al estrés y ansiedad: Mindfulness	<u>noviembre 6 de 13-14 hrs/ Mtra. Viviana Sahaqún Valdes. Auditorio Casa 1, Biblioteca.</u>	PIT	Comunidad estudiantil CUSur	Centrándose en el mindfulness, podría ser proporcionar a los participantes herramientas prácticas y teóricas para gestionar el estrés y la ansiedad en su vida diaria. Esto incluiría enseñarles qué es el mindfulness, cómo practicarlo y cómo puede ayudarles a reducir el estrés y la ansiedad. Además, se podría proporcionar orientación sobre cómo integrar el mindfulness en diferentes aspectos de la vida, como el trabajo, las relaciones personales y la salud en general.
Sexualidad Saludable	noviembre 11 de 12-13 hrs/ Dra. Claudia Margarita Navarro Herrera: Auditorio Casa 1, Biblioteca.	PIT	Comunidad estudiantil CUSur	Educar, informar y fomentar una comprensión positiva y respetuosa de la sexualidad.
Viviendo con TDAH	<u>noviembre 18 de 12-13 hrs/ Mtra. Fabiola Gómez Beltrán. Auditorio Casa 1, Biblioteca.</u>	PIT-CUSUR INCLUYENTE	Comunidad estudiantil CUSur	Esta conferencia busca proporcionar una visión profunda y práctica sobre cómo los estudiantes universitarios pueden vivir y prosperar mientras gestionan el TDAH. Desde estrategias de organización hasta técnicas de estudio, pasando por la gestión del tiempo y el manejo del estrés, exploraremos herramientas efectivas que pueden ayudar a los estudiantes a optimizar su experiencia académica y personal. Además, abordaremos la importancia de la autorreflexión, la comunicación abierta y el autocuidado en el viaje de vivir con TDAH.