

Nombre de la actividad	Fecha-Horario	Area responsable	Dirigido a	Objetivo/propósito	Lugar
Administración y Gestión del tiempo Dra. Flor de Guadalupe Rodríguez López	martes 28/01/2025-13-14:30 hrs.	PIT	Comunidad estudiantil	Proveer al alumno de herramientas y estrategias para organizar su tiempo y gestionar de manera pertinente sus actividades dentro del mismo.	Auditorio Casa 1
¿Y qué pasa con mi sexualidad?	jueves 13/02/2025-13-14:30 hrs	PIT	Comunidad estudiantil	Proporcionar a los estudiantes una comprensión profunda de su identidad sexual, las dinámicas de las relaciones saludables y el impacto de factores socioculturales en la sexualidad. Además, el objetivo podría ser fomentar un espacio seguro de discusión y reflexión, en el que los estudiantes puedan explorar sus propios sentimientos, deseos y orientaciones sin juicios, promoviendo la autoaceptación y el respeto hacia la diversidad sexual.	Sala de Juicios Orales
Técnicas de afrontamiento al estrés y ansiedad Mtra. Fabiola Gombel	miércoles 19/03/2025-13-14:30 hrs	PIT	Comunidad estudiantil	Enseñar a los estudiantes universitarios, en detectar síntomas de estrés y ansiedad, para que a través de técnicas o estrategias, se logre la disminución de síntomas y una mayor calidad de vida	Auditorio Casa 1
Inteligencia emocional y gestión de emociones Mtra. Angelica Viviana Sahagún Vlades	miércoles 02/04/2025-13-14:30 hrs	PIT	Comunidad estudiantil	Desarrollar habilidades para identificar y manejar las emociones: Enseñar a los estudiantes a reconocer sus emociones y a gestionarlas de manera que favorezcan su desarrollo personal y su capacidad para tomar decisiones equilibradas. Fomentar el autocuidado y la resiliencia: Proveer estrategias para que los estudiantes puedan enfrentar los desafíos emocionales comunes en la vida universitaria, como el estrés, la ansiedad y la presión académica.	Auditorio Casa 1
Manejo del duelo Mtra. Ludivina Macias	miércoles 7/05/2025-13-14:30 hrs	PIT	Comunidad estudiantil	Sensibilizar y Educar: Brindar información sobre qué es el duelo, sus etapas y cómo se manifiesta emocionalmente en las personas. Esto es fundamental para desmitificar el proceso y ayudar a los estudiantes a reconocer sus propios sentimientos. Fomentar el Autocuidado: Enseñar a los estudiantes estrategias prácticas de autocuidado y manejo emocional para que puedan lidiar con la pérdida de manera saludable, promoviendo el bienestar psicológico y emocional.	Auditorio Casa 1
Imporancia de la salud mental Mtra. Angelica o Fabiola Gombel	miércoles 14/05/2025-13-14:30 hrs	PIT	Comunidad estudiantil	Reafirmar con los estudiantes sobre la relevancia del estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad	Auditorio Casa 1