

TALLERES

El Centro para el Desarrollo Humano e Integral de los Universitarios (CENDHIU), en apoyo a la contribución de la formación Integral de sus estudiantes pone a su disposición los siguientes talleres:



	TALLER	OBJETIVO	DURACIÓN	FACILITADOR
1	¿Soy resiliente en la escuela?	Identificar el nivel de resiliencia académica y cómo desarrollarla	2 horas	Rosa Dianeth Hernández Aguilera.
2	Violencia en el noviazgo	Identificar las manifestaciones de la violencia en el noviazgo y reflexionar acerca de los factores protectores.	2 horas	Manoella Alegría Del Ángel
3	Elección saludable de pareja	Los jóvenes contrastarán su pareja ideal y real a través del ejercicio de autorreflexión, con la finalidad de favorecer que sus elecciones de pareja sean saludables	2 horas	Manoella Alegría Del Ángel
4	Desarrollo Humano y Asertividad.	Propiciar la reflexión que facilite la comprensión de sus experiencias, sentimientos y emociones y lo capacite para realizar las acciones necesarias para su desarrollo personal y social.	2 horas	Laura Eugenia Hernández Capitanachi.
5	Manejo adecuado del estrés	Ejercitar la relajación como una estrategia de afrontamiento para controlar o reducir los síntomas físicos y psicológicos provocados por el estrés, con la finalidad de mejorar y mantener un estilo de vida saludable.	2 horas	Laura Eugenia Hernández Capitanachi. Manoella Alegría Del Ángel Ma. Guadalupe Ávila Rosa

ÁREA: Salud Mental y Desarrollo Humano

M.D.H. Laura Eugenia Hdez. Capitanachi. /laurhernandez@uv.mx

Tel. 22 88 42 17 00 EXT. 10345

	TALLER	OBJETIVO	DURACIÓN	FACILITADOR
6	Autocuidado y uso correcto del condón	Brindar información básica sobre VIH/sida, fomentando el uso correcto del condón como medio de prevención a la infección del VIH, ITS y embarazos no planeados, sensibilizando a la población universitaria ante el cambio de las prácticas de riesgo por prácticas seguras, responsables y saludables	2 horas	Elizabeth Romero Rincón. María Antonia Valdivieso Aquino
7	Sexualidad saludable	Proporcionar las herramientas necesarias para el autocuidado de la salud sexual y reproductiva.	2 horas	Elizabeth Romero Rincón María Antonia Valdivieso Aquino.
8	Promoviendo la comprensión social de la discapacidad	Que las y los jóvenes universitarios conozcan, comprendan y se involucren en la promoción de la comprensión social de la discapacidad en el interior de la comunidad universitaria, a fin de contribuir a la eliminación de prácticas discriminatorias hacia las personas con esta condición de vida.	2 horas	Illescas De Felipe Vianey
9	Mitos y realidades del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.	Propiciar en el joven la toma de conciencia sobre la influencia que los mitos y falsas creencias tienen sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.	2 horas	Concepción Ita-Andehui Hernández Sosa.

ÁREA: Salud Mental y Desarrollo Humano

M.D.H. Laura Eugenia Hdez. Capitanachi. /laurhernandez@uv.mx

Tel. 22 88 42 17 00 EXT. 10345

	TALLER	OBJETIVO	DURACIÓN	FACILITADOR
10	Habilidades para la vida para prevenir el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas	Fortalecer competencias psicosociales, que permitan a los universitarios manejar en forma eficaz los problemas, exigencias y retos de la rutina diaria, sin necesidad de recurrir al consumo de drogas.	2 horas	Concepción Ita-Andehui Hernández Sosa.
11	Alimentación saludable	Promover el desarrollo de pautas alimenticias saludables en los universitarios veracruzanos para la creación de hábitos alimenticios saludables y la relación entre ésta y el estado de salud en el entorno universitario.	2 horas	David Alfonso Libreros Guevara
12	Importancia de los macronutrientes y su papel en la salud	Enseñar a la población estudiantil la importancia del consumo de los diferentes grupos de macronutrientes, además de brindar información oportuna y veraz sobre los mitos y realidades que existen hoy en día acerca de cada uno de ellos con la finalidad de llevar un estilo de vida saludable.	2 horas	Erick de Jesús Vélez Martínez
13	Conductas alimentarias de riesgo y trastornos de la conducta alimentaria	Crear conciencia sobre las conductas alimentarias de riesgo, así como también de los trastornos de la conducta alimentaria. Así como, dar más visibilidad desde una narrativa diferente y no como peso centrista	2 horas	Valeria Córdoba Castillo

ÁREA: Salud Mental y Desarrollo Humano

M.D.H. Laura Eugenia Hdez. Capitanachi. /laurhernandez@uv.mx

Tel. 22 88 42 17 00 EXT. 10345

	TALLER	OBJETIVO	DURACIÓN	FACILITADOR
14	Lectura de etiquetado nutricional "Aprende a elegir tus alimentos"	Enseñar a los alumnos la importancia de saber leer las etiquetas, así como, saber elegir sus alimentos para favorecer su calidad de vida	2 horas	Aline López Escalona
15	¿Cómo cuidar alimentación siendo estudiante?	Brindar a los estudiantes estrategias y herramientas con las cuales puedan llevar una alimentación saludable siendo estudiantes.	2 horas	Yianitza Velázquez Alejandres
16	Embarazo y lactancia "cuidados y recomendaciones alimentarias"	Otorgar a los estudiantes información acerca de la lactancia, el embarazo y sus diferentes etapas, además de herramientas para que logren una lactancia exitosa y aprendan sobre la importancia de la alimentación durante el embarazo y la lactancia	2 horas	Ana Karenina Enriquez Rivera
17	Ejercicio, descanso y alimentación saludable "la triada para una vida saludable"	Dar a conocer a los estudiantes el impacto que el ejercicio, el descanso y alimentación pueden tener en su salud y en su estilo de vida.	2 horas	Juan Carlos Ortiz Gómez
18	Alimentación, estrés y ansiedad	Que los universitarios identifiquen los efectos del estrés y la ansiedad en la alimentación, así como también aprendan y apliquen estrategias para mejorar su alimentación ante estas situaciones.	2 horas	Itzel Monserrat Sayago Carvajal
19	Aprendido de tus emociones	Sensibilizar acerca de la importancia de las emociones en la vida cotidiana y su influencia en nuestras decisiones, así como también dar algunas herramientas que puedan ayudar al manejo de ellas.	2 horas	Martha Viridiana Portilla Méndez Margarita Isela López Bustamante

ÁREA: Salud Mental y Desarrollo Humano

M.D.H. Laura Eugenia Hdez. Capitanachi. /laurhernandez@uv.mx

Tel. 22 88 42 17 00 EXT. 10345