

## TALLERES

	TALLER	OBJETIVO	DURACIÓN	FACILITADOR
1	<p><b>Manejo de ataques de pánico.</b></p> <p><b>DIRIGIDO A: ALUMNOS</b>  <u>Requisito grupal:</u>            Una pelota suave de 20 cm de diámetro (pequeña que quepa en una mano), lápiz o lapicero, liga de hule No. 64 ó 18, hielo en cubo y un pañuelo de tela pequeño (para envolver el hielo), una play doh (o material parecido) y una bolsa de papel Kraft de 12x24</p>	Mejorar el autoconocimiento sobre las crisis de pánico.	2 horas	<p>Dra. Rosa Dianeth Hernández Aguilera.</p> <p><b>REQUISITO GENERAL:</b>            15-25 participantes, salón amplio, <b>ACCESIBLE</b> a silla de ruedas, con acceso a internet y proyector.</p>
1 A	<p><b>Manejo de ataques de pánico.</b></p> <p><b>DIRIGIDO A: TUTORES, PROFESORES Y PERSONAL ADMINISTRATIVO.</b>  <u>Requisito grupal:</u>            Una pelota suave de 20 cm de diámetro (pequeña que quepa en una mano), lápiz o lapicero, liga de hule No. 64 ó 18, hielo en cubo y un pañuelo de tela pequeño (para envolver el hielo), una play doh (o material parecido) y una bolsa de papel Kraft de 12x24</p>	Aprender a manejar los ataques de pánico de terceros.	2 horas	<p>Dra. Rosa Dianeth Hernández Aguilera.</p> <p><b>REQUISITO GENERAL:</b>            15-25 participantes, salón amplio, <b>ACCESIBLE</b> a silla de ruedas, con acceso a internet y proyector.</p>
2	<b>Violencia en el noviazgo</b>	Identificar las manifestaciones de la violencia en el noviazgo y reflexionar acerca de los factores protectores.	2 horas	Dra. Manoella Alegría Del Ángel

3	<b>Elección saludable de pareja</b>	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	Dra. Manoella Alegría Del Ángel
4	<b>Desarrollo Humano y Asertividad.</b>	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	M.D.H. Laura Eugenia Hernández Capitanachi.
5	<b>Manejo adecuado del estrés</b>	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	M.t.e. María Guadalupe Ávila Rosa M.d.h. Laura Eugenia Hernández Capitanachi. Dra. Manoella Alegría Del Ángel
6	<b>Autocuidado y uso correcto del condón</b>	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	Lic. En Enf. Elizabeth Romero Rincón. Lic. En Enf. María Antonia Valdivieso Aquino

7	<b>Sexualidad saludable</b>	Proporcionar las herramientas necesarias para el autocuidado de la salud sexual y reproductiva.	2 horas	Lic. En Enf. Elizabeth Romero Rincón  Lic. En Enf. María Antonia Valdivieso Aquino.
8	<b>Promoviendo la comprensión social de la discapacidad</b>	Que las y los jóvenes universitarios conozcan, 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	Psic. Vianey Illescas De Felipe.
9	<b>Mitos y realidades del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.</b>	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	Psic. Concepción Ita Andehui Hernández Sosa.
10	<b>Habilidades para la vida para prevenir el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas</b>	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	Psic. Concepción Ita Andehui Hernández Sosa.
11	<b>Aprendido de tus emociones</b>	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	Psic. Martha Viridiana Portilla Méndez  Psic. Margarita Isela López Bustamante

12	<b>Alimentación saludable</b>	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	Lic. en Nutrición David Alfonso Libreros Guevara
13	<b>Fundamentos de nutrición: los conceptos básicos de macronutrientes y micronutrientes, su importancia y funciones en el cuerpo.</b>	Proporcionar a la población universitaria una comprensión sólida de los fundamentos de nutrición, incluidos los conceptos básicos de macronutrientes y micronutrientes, su importancia y funciones en el cuerpo para promover estilos de vida saludables.	2 horas	Nutrióloga Ana Karen Silva Cerezo.
14	<b>Etiquetado nutricional: cómo leer y comprender las etiquetas de los alimentos.</b>	Generar conciencia a la población universitaria sobre la importancia del etiquetado nutricional para tomar decisiones informadas sobre la alimentación así como promover hábitos saludables en la selección de sus alimentos.	2 horas	Nutriólogo Luis Eduardo Valdez Martínez.