

“Taller deja ir el estrés con *mindfulness*”

- Es importante **trabajar con habilidades para el manejo del estrés académico**, porque éste, cuando se presenta a largo plazo, puede llegar a afectar el desempeño escolar y la salud de los estudiantes universitarios.
- Estudios han encontrado que la mayoría de los **alumnos que estudian carreras relacionadas con ciencias de la salud tienen mayores niveles de estrés académico**. Asimismo, las situaciones académicas que perciben los estudiantes como estresantes también pueden desencadenar: **depresión, ansiedad e incluso ideación suicida**.

Introducción

Características del taller



Dirigido a

- Estudiantes de pregrado que cursen la **licenciatura en Cirujano Dentista**, la **licenciatura en Enfermería** y la **licenciatura en Médico Cirujano y Partero**, que **no estén tomando antidepresivos o ansiolíticos**.



Objetivos

- Enseñar a los estudiantes universitarios los principios básicos de la meditación basada en la atención plena, identificar los efectos del estrés académico en la salud, y el impacto que tiene éste en el desempeño académico.
- Tener las habilidades adecuadas para manejar los efectos del estrés académico y mejorar el desempeño.

Características del taller



Impartido por

Psicóloga Claudia Paulina Arjona Juárez.



Dirigido por

Maestra Fabiola de Santos Ávila



Maestro Andrés Palomera Chávez



El programa es psicoeducativo.



Consiste en **seis sesiones**
semanales de una hora.

Actividades por sesión

Sesión	Contenido de la sesión
Sesión 1	<ul style="list-style-type: none">▪ Actividad 1. Introducción a la meditación basada en la atención plena.▪ Actividad 2. Información sobre estrés académico.▪ Actividad 3. Escaneo corporal.
Sesión 2	<ul style="list-style-type: none">▪ Actividad 1. Diálogo grupal.▪ Actividad 2. Práctica de la alimentación consciente.▪ Actividad 3. Meditación: respiración atenta.
Sesión 3	<ul style="list-style-type: none">▪ Actividad 1. Diálogo grupal.▪ Actividad 2. Meditación sedente.▪ Actividad 3. Yoga atento.

Actividades por sesión

Sesión	Contenido de la sesión
Sesión 4	<ul style="list-style-type: none">▪ Actividad 1. Diálogo grupal▪ Actividad 2. Meditación: respiración atenta▪ Actividad 3. Yoga atento.
Sesión 5	<ul style="list-style-type: none">▪ Actividad 1. Yoga atento.▪ Actividad 2. Escaneo corporal.▪ Actividad 3. Meditación sedente.
Sesión 6	<ul style="list-style-type: none">▪ Actividad 1. Diálogo grupal.▪ Actividad 2. Meditación: respiración atenta▪ Actividad 3. Repaso sobre las actividades realizadas desde la primera sesión, tiempo de reflexión y compartir experiencias.▪ Actividad 4. Plan de seguimiento.

Características del taller



Lugar

Sala de Juntas de la Coordinación de Servicios Académicos (edificio “P”, primer piso, al lado de la Unidad de Becas e Intercambio Académico).



Horarios y fechas



Elegir uno de los tres días y horarios disponibles:

▪ Miércoles de 10:00 a 11:00horas

Sesión	Fecha
1	24 de octubre de 2018
2	31 de octubre de 2018
3	7 de noviembre de 2018
4	14 de noviembre de 2018
5	21 de noviembre de 2018
6	28 de noviembre de 2018

Características del taller

▪ Jueves de 11:00 a 12:00 horas

Sesión	Fecha
1	25 de octubre de 2018
2	1.º de noviembre de 2018
3	8 de noviembre de 2018
4	15 de noviembre de 2018
5	22 de noviembre de 2018
6	29 de noviembre de 2018

▪ Sábado de 10:00 a 11:00 horas

Sesión	Fecha
1	27 de octubre de 2018
2	3 de noviembre de 2018
3	10 de noviembre de 2018
4	17 de noviembre de 2018
5	24 de noviembre de 2018
6	1.º de diciembre de 2018

Indicaciones del taller



El taller es gratuito.



Cupo limitado para 15 personas.



Inscripción

<http://goo.gl/3ER5hd>



Antes de iniciar la primera sesión del taller,
favor de **garantizar asistencia al correo**

claudia.arjona@alumnos.udg.mx



Se entregará constancia al finalizar el
taller.