



Objetivo general del “Taller de amor(es) saludables”

Sensibilizar a los universitarios ante los beneficios de mantener relaciones saludables de noviazgo, a partir de la promoción de la equidad de género y el bienestar psicológico.

Objetivos particulares del “Taller de amor(es) saludables”

- Reflexionar sobre los **beneficios de promover la autoaceptación, la autonomía y la capacidad de solucionar conflictos dentro de una relación de noviazgo.**
- Reflexionar sobre la **violencia en el noviazgo y su impacto en una relación de noviazgo saludable.**
- Exponer los **tipos de violencia en las relaciones de noviazgo** y las formas de identificar cada tipo.
- Reconocer los **tipos de violencia psicológica**, haciendo énfasis en la violencia verbal.
- Reflexionar sobre el **sexismo y su impacto en la equidad de género.**
- Desarrollar **habilidades para identificar ideas sexistas.**
- Promover la **identificación de señales de enojo y de emociones.**
- Promover **emociones positivas.**

Características del evento



Temáticas

- Sesión 1: Presentación, integración y encuadre
- Sesión 2: De violencia en el noviazgo hacia...
- Sesión 3: Promoviendo autonomía y autoaceptación
- Sesión 4: Comunicación asertiva
- Sesión 5: Del sexismo a la equidad de género
- Sesión 6: Amor(es) saludables



Duración del taller

- Seis sesiones de dos horas.



Fechas y horarios

- Las sesiones se realizarán por semana. El alumno podrá escoger una o varias de las opciones de días de inicio y horarios que mejor se adapten:

Martes 10 de abril, de 9 a 11 horas

Martes 10 de abril, de 15 a 17 horas

Martes 10 de abril, de 17 a 19 horas

Miércoles 11 de abril, de 9 a 11 horas

Miércoles 11 de abril, de 15 a 17 horas

Miércoles 11 de abril, de 17 a 19 horas

Jueves 12 de abril, de 9 a 11 horas

Jueves 12 de abril, de 15 a 17 horas

Jueves 12 de abril, de 17 a 19 horas

Sábado 14 de abril, de 9:30 a 11:30 horas

***Nota:** se notificará por correo electrónico (el) los día(s) y horario(s) elegidos por la mayoría de interesados. Favor de estar revisando continuamente el correo electrónico reportado.

Lugar



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

Impartido por



- Licenciado Daniel Ulises Mata Morales, estudiante de la maestría en Psicología de la Salud.

Cupo



- El taller tiene cupo máximo para 25 personas. Podrá impartirse, si existe la participación de 15 asistentes como mínimo.

Taller



- El taller es **GRATUITO**, abierto a la comunidad estudiantil del Centro Universitario de Ciencias de la Salud.

Constancia de asistencia



- Se entregará constancia con valor curricular, siempre y cuando el alumno cubra el 80 % de las sesiones, es decir, puede faltar solo una vez.

Link para el registro



<https://goo.gl/forms/ZQoWGcsvv6mXLrB43>



Mayores informes

- Correos electrónicos:
 - danieluli.mata@alumnos.udg.mx
 - tutoriacucs@cucs.udg.mx
 - tutoriacucs@gmail.com

BIENESTAR PSICOLÓGICO

El bienestar psicológico se refiere al grado de satisfacción que una persona experimenta consigo misma centrando su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal.

TIPOS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

AUTOEVALUACIÓN.

Evaluación positiva de uno mismo y de la propia vida.

CRECIMIENTO PERSONAL.

Sentimiento de crecimiento continuo y desarrollo como persona.

PROPÓSITO CON LA VIDA.

Creencia de que la vida tiene un sentido y significado.

DOMINIO DEL AMBIENTE.

Habilidad personal para crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias.

AUTONOMÍA.

Sentido de autodeterminación e independencia; resistencia a la presión social para pensar y actuar de determinada manera.

¿ES POSIBLE CONSTRUIR UNA RELACIÓN SALUDABLE?

Las relaciones de pareja traen consigo un sinnúmero de experiencias positivas y negativas. Las relaciones saludables son aquellas en las que el sujeto es capaz de desarrollar sus capacidades individuales en un marco de autonomía, respeto, confianza, amor y cariño.

¿CÓMO SABER QUE TÚ RELACIÓN NO ES SALUDABLE?... pregúntate SI...

- ¿Te sientes aislado?
- ¿Te sientes controlado?
- ¿Tú opinión no es tomada en cuenta?
- ¿Te sientes manipulado o chantajeado emocionalmente?
- ¿Tienes insomnio?

La ONU (2006) propone que los programas de intervención para prevenir violencia en las relaciones de pareja y promocionar relaciones saludables se deben trabajar desde la construcción y creación de relaciones equitativas; desarrollando conocimientos informativos sobre el qué es la violencia, estrategias de reconocimiento, de afrontamiento, además de informar sobre los sitios especializados para recibir ayuda.

En México, de acuerdo a la encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo ha registrado violencia en los jóvenes:



Para mayor información acude al
Centro Universitario de Ciencias de la Salud.

Mtr. en Psicología de la salud: Daniel Ulises Mata Morales.



045 · 473 · 740 · 59 · 56



¿Te encuentras
en una
**RELACIÓN
SALUDABLE?**

· LA VIOLENCIA TIENE LÍMITES ·