

Catálogo de Talleres.

Dirigidos a estudiantes, tienen como objetivo establecer mejoras continuas en la dinámica grupal y potenciar el desarrollo personal a través de la creación de nuevos canales de comunicación e interacción.

Los talleres se imparten en atención a la solicitud del docente investigador o los estudiantes, que deseen participar. El taller se programa en las horas de clases de las materias del docente que lo solicita o en el caso de que la solicitud sea hecha por estudiantes, en horarios extra clase.

Para solicitar los talleres, solo tiene que acudir con el responsable de su Consultorio Psicopedagógico más cercano.

| CONSULTORIO PSICOPEDAGOGICO | | | |
|------------------------------------|---|--|-----------------|
| "El conocimiento es poder" | | | |
| CATALOGO DE TALLERES | | | |
| TITULO | OBJETIVO | TEMAS | DURACIÓN |
| Comunicación asertiva | Reconocer los factores que motivan a comunicarnos con los demás de manera incongruente; a fin de promover el hábito de la conversación y la expresión de nuestras emociones de manera efectiva. | Concepto de asertividad. Agresividad y Pasividad | 1 hr. 40´ |
| Autoestima | Reflexionar los significados y símbolos personales, que constituyen la imagen personal y que favorecen el autoestima. | Concepto y elementos clave de la autoestima. Autoconocimiento, autorespeto, y autoaceptación. | 1 hr. 50´ |
| Valores | Dialogar sobre la construcción de nuestros propios valores y la relación entre estos y la sociedad. | Concepto de valores | 1 hr. 45´ |
| Motivación | Concienciar y reflexionar sobre la importancia de la motivación. | Concepto de motivación Perseverancia | 2 hrs. |
| Estrategias de aprendizaje | Potenciar y fortalecer el desarrollo cognitivo a través de la identificación de estilos de aprendizaje y las estrategias específicas que lo | Elementos del aprendizaje Construcción del aprendizaje Aprendizaje autónomo | 2 hrs. |

| | | | |
|-----------------------------------|---|--|------------------|
| | favorecen. | | |
| Manejo de conflictos | Que el participante desarrolle herramientas para el manejo y resolución de problemas a nivel personal, profesional y social. | Contextualizar el conflicto Manejo asertivo de la problemática Trascendencia | 2 hrs. |
| Adaptación a la diversidad | Reflexionar y participar de la equidad. | De la inequidad a la equidad Igualdad en la desigualdad Valores de la equidad o la equidad que vale. | 95 a 120 ´aprox. |
| Identidad y elección de pareja | Comprender la relación de pareja dentro de un enfoque conductual. | Elección de pareja y ciclo de vida. Madurez emocional, interpersonal y valorica. Manejo de conflictos Estabilidad y compromiso. | 2 hrs. |
| Integración de equipos de trabajo | Proporcionar herramientas efectivas para integración a equipos colaborativos y cooperativos a nivel profesional. | Ejercicios prácticos | 85 a 120´ aprox. |
| Orientación de metas personales | Fomentar el desarrollo personal y el plan de vida. | Áreas vitales Necesidades personales Congruencia y satisfacción. Definición de metas. | 90 a 120 ´ |
| Estrés y sus consecuencias | Proporcionar herramientas para el control, manejo y reducción del estrés, así como detectar los efectos nocivos de este, en nuestra conducta. | Conceptos Prevención y tratamientos. Efectos psicosociales del estrés. | 110 ´ |