

	TALLER	OBJETIVO	DURACIÓN	FACILITADOR
1	<p>Manejo de ataques de pánico.</p> <p>DIRIGIDO A:</p> <p>ALUMNOS</p> <p><u>Requisito grupal:</u></p> <p>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>REQUISITO GENERAL:</p> <p>15-25 participantes, salón amplio, ACCESIBLE a silla de ruedas, con acceso a internet y proyector.</p>
1 A	<p>Manejo de ataques de pánico.</p> <p>DIRIGIDO A:</p> <p>TUTORES, PROFESORES Y PERSONAL ADMINISTRATIVO.</p> <p><u>Requisito grupal:</u></p> <p>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>REQUISITO GENERAL:</p> <p>15-25 participantes, salón amplio, ACCESIBLE a silla de ruedas, con acceso a internet y proyector.</p>
2	Violencia en el noviazgo	Identificar las manifestaciones de la violencia en el noviazgo y reflexionar acerca de los factores protectores.	2 horas	Dra. Manoella Alegría Del Ángel
3	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	M.D.H. Laura Eugenia Hernández Capitanachi.
4	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	<p>Mtra. Psic. María Guadalupe Ávila Rosa</p> <p>M.D H. Laura Eugenia Hernández Capitanachi.</p> <p>Dra. Manoella Alegría Del Ángel</p>

5	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	Lic. En Enf. Elizabeth Romero Rincón. Lic. En Enf. María Antonia Valdivieso Aquino
6	Sexualidad saludable	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.
7	Comprensión social de la discapacidad	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.
8	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	Psic. Concepción Ita Andehui Hernández Sosa.
9	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	Psic. Concepción Ita Andehui Hernández Sosa.
10	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	Psic. Martha Viridiana Portilla Méndez Psic. Margarita Isela López Bustamante
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	Lic. en Nutrición David Alfonso Libreros Guevara