

CICLO DE TALLERES VIRTUALES DE PROMOCIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO CON ESTUDIANTES DE POSTGRADO - 2024

“La Comunidad Estudiantil de Postgrado USACH promueve su bienestar psicológico”.

Coordina: Vicerrectoría de Postgrado (VIPO).

Facilitadores/as talleres: Profesionales de la Unidad de Promoción del Bienestar Psicológico Estudiantil, Vicerrectoría de Apoyo Estudiantil (VRAE).

Universidad de Santiago de Chile.

A. Contexto:

Considerando la promoción del bienestar psicológico estudiantil de postgrado, se coordinan talleres con las unidades especializadas de la institución que abordan estas temáticas.

B. Objetivo general:

Promover el bienestar psicológico del estudiantado de postgrado, ofreciendo talleres que aborden diversas temáticas de interés en el ámbito.

C. Fechas de talleres:

Taller:	Fecha/Hora
1. Autocuidado en periodos de alto estrés.	25 de julio, 09:00 horas.
2. Reconocimiento de estados depresivos.	22 de agosto, 16:00 horas.
3. Compatibilizar estudios, familia y trabajo.	26 de septiembre, 15:00 horas .
4. Estrategias para mejorar la higiene del sueño y mantener hábitos saludables.	28 de octubre, 10:00 horas.
5. Viajar para estudiar: estrategias de adaptación para estudiantes internacionales.	15 de noviembre, 16:00 horas.

D. Inscripción:

Enlace a formulario de inscripción: <https://forms.gle/71L4wEUbfqe3HY2r5>



E. Programas específicos:

Taller virtual N°1:

Autocuidado en periodos de alto estrés

Objetivo específico:

- > Identificar variables internas y externas que favorezcan el aumento del estrés.
- > Practicar la auto-observación con el fin de reconocer necesidades, fortalezas, recursos, debilidades y dificultades en beneficio de la prevención del distrés.
- > Idear estrategias individuales de autocuidado.

Duración: 60 minutos.

Fecha y horario: 25 de julio, 09:00 horas.

Modalidad: Virtual Zoom.

Metodología expositiva y activa participativa.

Horario referencial	Instancia	Participantes
09:00-09:05	Bienvenida.	Apoyo Estudiantil de Postgrado
09:05-09:50	Autocuidado en periodos de alto estrés	Ps. María Luisa Hausdorf S.
09:50-10:00	Síntesis y cierre	Ps. María Luisa Hausdorf S.



Taller virtual N°2:

Reconocimiento de estados depresivos

Objetivos específicos:

- > Conocer a qué se refiere cuadros depresivos.
- > Diferenciar signos y síntomas habituales que no configurar cuadros depresivos.

Duración: 60 minutos.

Fecha y horario: 22 de agosto, 16:00 horas.

Modalidad: Virtual Zoom.

Horario referencial	Instancia	Participantes
16:00-16:05 horas	Bienvenida.	Apoyo Estudiantil de Postgrado
16:05-16:20 horas	Presentación sobre el significado de depresión	Ps. Beatriz Painepán
16:20-16:35 horas	Situaciones y ejemplos sobre estados depresivos	Ps. Beatriz Painepán
16:35-16:55 horas	Actividades para identificar signos y síntomas. Plenario sobre diferenciación de cuadros depresivos.	Ps. Beatriz Painepán
16:55-17:00 horas	Síntesis y cierre	Apoyo Estudiantil de Postgrado



Taller virtual N°3:

Compatibilizar estudios, familia y trabajo

Objetivo específico: Promover estrategias para la compatibilidad de estudios de postgrado, familia y trabajo.

Duración: 60 minutos.

Fecha y horario: 26 de septiembre, 15:00 horas.

Modalidad: Virtual Zoom.

Horario referencial	Instancia	Participantes
17:00-17:05 horas	Bienvenida.	Apoyo Estudiantil de Postgrado
17:05-17:50 horas	Compatibilizar estudios, familia y trabajo	Ps. Javiera Cifuentes
17:50-18:00 horas	Síntesis y cierre	Apoyo Estudiantil de Postgrado

Taller virtual N°4:

Estrategias para mejorar la higiene del sueño y mantener hábitos saludables.

Objetivo específico: Presentar Estrategias para poder mejorar el descanso y mantener hábitos saludables.

Duración: 80 minutos.

Fecha y horario: 28 de octubre, 10:00 horas.

Modalidad: Virtual Zoom.

Horario referencial	Instancia	Participantes
10:00-10:05 horas	Bienvenida.	Apoyo Estudiantil de Postgrado
10:15-11:20 horas	Estrategias para mejorar la higiene del sueño y mantener hábitos saludables	Ps. Magdalena Carvajal Muñoz
11:20-11:30 horas	Síntesis y cierre	Apoyo Estudiantil de Postgrado



Taller virtual N°5:

Viajar para estudiar: estrategias de adaptación para estudiantes internacionales

Objetivo general: Sensibilizar a la comunidad universitaria en torno desafíos de la interculturalidad y movilidad migratoria en la educación de postgrado.

Duración: 60 minutos.

Fecha y horario: 15 de noviembre, 16:00 horas.

Modalidad: Virtual Zoom.

Horario referencial	Instancia	Participantes
16:00-16:05 horas	Bienvenida.	Apoyo Estudiantil de Postgrado
16:05-16:30 horas	<p>Psicoeducación y herramientas en torno a respuesta adaptativa por movilidad (burnout, choque cultural, creencias preconcebidas, etc.).</p> <p>-Información en torno redes de apoyo desde un modelo ecológico.</p>	Ps. Naiomi Naipán
16:30-16:45 horas	<p>Actividad: los/as participantes deben identificar y exponer cuales fueron sus expectativas antes-con que se encontraron-hacia donde se dirigen.</p>	Ps. Naiomi Naipán
16:45-16:55 horas	<p>Plenario: responder preguntas en torno actividad.</p> <p>Promover sentido de identidad entre participantes: endogrupo.</p>	Ps. Naiomi Naipán
16:55-17:00 horas	Síntesis y cierre	Apoyo Estudiantil de Postgrado

