

# Actividades Complementarias PIT 2023A <https://forms.gle/7oGupMQR3C2YZP8a8>

| Evento                                                                                                            | Objetivo                                                                                                                                                                        | Fecha-Hora                                                                                                                                      | Ponente                                                                    | Dirigido a:                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Grupo de apoyo</b><br><i>Todas las emociones son necesarias:</i><br><i>Inteligencia y regulación emocional</i> | Favorecer la salud mental de los alumnos                                                                                                                                        | Registro 18-22 de enero<br>6 sesiones del 24 de enero al 9 de febrero<br>4:00-5:30pm Auditorio CASA 1                                           | Dra. (c) Violeta Rubí Castro López                                         | Comunidad Universitaria            |
| <b>Conferencia</b><br><i>La imagen corporal es psicológica, no física.</i><br><i>Aprende neutralidad corporal</i> | Fortalecer la imagen corporal y la autoestima de los participantes                                                                                                              | 2 momentos:<br>25 de enero, 11:00am<br>1 de febrero, 4:00pm<br>Auditorio CASA 1                                                                 | Dra.(c) Violeta Rubi Castro López                                          | Estudiantes universitarios         |
| <b>Serie de Grupos de apoyo</b><br><i>CUSUR está Contigo</i>                                                      | Favorecer la Salud mental de nuestros alumnos                                                                                                                                   | Registro 7-10 de febrero<br>Inicio 13 de febrero<br>Sesiones virtuales y presenciales;<br>Aulas otorgadas después de registro                   | Dr. Marco Antonio Santana Campas                                           | Comunidad Universitaria            |
| <b>Seminario</b><br><i>Salud mental en la tutoría</i>                                                             | Informar a los tutores sobre temas de salud mental en la comunidad universitaria.                                                                                               | 3 sesiones sincrónicas: 17 y 24 de febrero y 3 de marzo<br>viernes 12:00-2:00pm<br>Virtual (20 horas)                                           | Equipo Calidad de Vida                                                     | Académicos                         |
| <b>Grupos de estudio PIT</b>                                                                                      | Brindar una oportunidad para que los alumnos compartan experiencias, sentimientos, estrategias y/o información sobre su vida académica                                          | Registro 20-24 de febrero<br>8 sesiones del 27 de febrero al 5 de mayo<br>Horario variado por PE; miércoles 9-2, jueves 1-6; Terraza Biblioteca | Programa Institucional de Tutorías<br>Dra. María Guadalupe Ureña Rodríguez | Estudiantes universitarios         |
| <b>Grupo de apoyo</b><br><i>Construyendo noviazgos saludables</i>                                                 | Sensibilizar a los estudiantes acerca de los beneficios de mantener relaciones saludables                                                                                       | Registro 23 de feb-2 de marzo<br>Del 3-31 de marzo<br>Viernes 6:00, 5 sesiones<br>Virtual Meet; link otorgado después de registro               | Dra. (c) Sandra Paola Javier Juárez                                        | Estudiantes universitarios         |
| <b>Taller</b><br><i>Come bien y aprende mejor</i>                                                                 | Aprender sobre dieta saludable que puede ayudar al estudiante a rendir mejor académicamente, mantenerse activo y sobrellevar los factores estresantes de la vida universitaria. | Dos momentos:<br>Martes 14 de marzo 4:00-6:00<br>Miércoles 15 de marzo 1:30-3:30<br>Cupo limitado, 20 alumnos por sesión; Auditorio CASA 1      | Dra. Patricia Josefina López Uriarte                                       | Estudiantes universitarios         |
| <b>Conferencia</b><br><i>Disciplina en mi universidad</i>                                                         | Que los alumnos conozcan sobre la disciplina en el contexto universitario para crear un clima adecuado para el aprendizaje en el aula                                           | 20 de abril<br>1:00-2:00 pm<br>Auditorio 1 CASA                                                                                                 | Mtra. Karina del Carmen Chávez                                             | Comunidad Universitaria            |
| <b>Conferencia</b><br><i>Hablemos de suicidio</i>                                                                 | Prevenir conductas suicidas entre estudiantes de nuestra comunidad universitaria.                                                                                               | Lunes 24 de abril<br>1:00-2:00 pm<br>Zoom                                                                                                       | Dra. Cristina Jazmín González Flores                                       | Comunidad Universitaria            |
| <b>Conferencia</b><br><i>Estrés académico, conoce al enemigo</i>                                                  | Fortalecer la salud mental de los alumnos                                                                                                                                       | 27 de abril<br>1:00-2:00<br>Auditorio CASA 1                                                                                                    | Dra. Kathia Anahí Zurita                                                   | Comunidad Universitaria            |
| <b>Conversatorio</b><br><i>Cómo se puede ver la violencia en la universidad</i>                                   | Dar a conocer hechos que pueden ser denunciados en la Unidad de Primeros contactos                                                                                              | 2 de mayo<br>1:00-2:00<br>Auditorio CASA 1                                                                                                      | Mtra. Ana Fabiola Campos Jazo                                              | Comunidad Universitaria            |
| <b>Conferencia</b><br><i>Afecto: necesidad primaria del ser humano</i>                                            | Fortalecer la relaciones interpersonales                                                                                                                                        | 12 de mayo<br>13:00-15:00<br>Auditorio CASA 1                                                                                                   | Mtra. Militza Rosas Chávez                                                 | Comunidad Universitaria y externos |