

COMUNICADO

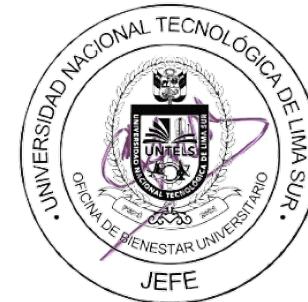
A ESTUDIANTES DEL PROGRAMADA DE ESTUDIOS GENERALES:

SE LES INVITA AL TALLER DE “**MANEJO DEL ESTRÉS, ESTRATEGIAS DE ESTUDIOS Y ADAPTACIÓN A LOS ESTUDIOS VIRTUALES UNIVERSITARIOS EN ESTUDIANTES DE ESTUDIOS GENERALES - UNTELS**”, LA CUAL ESTA PROGRAMADO SEGÚN DETALLE:

DIA : 29 DE MAYO DE 2021.

HORA : 16:00 H.

EXPOSITOR : Lic. ANGELA VILLAGARCIA CHAVEZ
PSICÓLOGA DE LA UNTELS



**OFICINA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
UNTELS**

Villa El Salvador, 25 de mayo de 2021



UNIVERSIDAD NACIONAL
TECNOLÓGICA DE LIMA SUR



MANEJO DEL ESTRÉS, ESTRATEGIAS DE ESTUDIOS Y ADAPTACIÓN A LOS ESTUDIOS VIRTUALES UNIVERSITARIOS EN ALUMNOS DE ESTUDIOS GENERALES - UNTELS.

PRESENTACION:

El presente programa está diseñado como medio de prevención de estrés severo, y aplicación de técnicas de relajación, meditación y motivacional para el manejo de síntomas de estrés generados por los estudios virtuales a los que los jóvenes aún deben adaptarse; así mismo, se impartirá estrategias de estudio relacionadas a formas de organización, disciplina y técnicas de estudio en el inicio de su carrera universitaria.

JUSTIFICACION:

En la actualidad, los jóvenes estudiantes que inician una carrera profesional, deben adaptarse al nuevo sistema académico virtual debido a la pandemia suscitada y como protección de su salud. Por lo que este nuevo sistema genera estrés ya que en los estudios de colegio percibían a la educación en sentido dinámico y de constante interacción presencial; Por lo que actualmente presentan dificultad para interactuar entre ellos y con sus docentes, dificultad para realizar actividades recreativas compartidas o de descanso, y dificultades de organización estando en casa. Por lo que es necesario proporcionarles estrategias de adaptación a este nuevo sistema virtual de estudios universitarios.

OBJETIVOS:

- Fortalecer la resiliencia para el manejo del estrés en los alumnos de Estudios Generales – UNTELS.
- Brindar técnicas de relajación, de estudio y adaptación al sistema educativo virtual que se suscita en la actualidad.
- Motivar a los alumnos de estudios generales a la disciplina y constancia en el inicio y transcurso de su carrera profesional.

FECHA Y HORA DE EJECUCION DEL TALLER

1. Día Sábado 29 de mayo del 2021
2. Horas: 4.00pm



EXPOSITOR:

- Psicóloga: Angela Villagarcía Chávez

MEDIO DE EJECUCION DEL TALLER:

- Plataforma Google Meet.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

MANEJO DEL ESTRÉS Y DE SINTOMAS DEPRESIVOS EN TRABAJADORES DE LA UNTELS		
HORA	ACTIVIDAD	EJECUCION DE LA ACTIVIDAD
4.00pm	INICIO	<ul style="list-style-type: none">• Espera de 5 minutos para el ingreso de los participantes.
4.10pm	EXPOSICION SOBRE EL MANEJO DEL ESTRÉS, ADAPTACION Y ESTRATEGIAS DE ESTUDIOS VIRTUALES.	<ul style="list-style-type: none">• Ps. Angela Villagarcía Chávez Se brindará información audio visual sobre el reconocimiento de los síntomas de estrés en la actualidad, además de las consecuencias que puede traer el no recibir atención especializada al respecto. Se brindará información sobre temas como el fortalecimiento de la salud física, técnicas de relajación, la resiliencia y charla motivacional con estrategias de estudio
4.35pm	EJERCICIOS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS Y TECNICAS DE ESTUDIO.	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de relajación muscular de Jacobson.• Ejercidos de respiración, Meditación e imaginación.• Practica de estrategias en los estudios.
5.25pm	CIERRE DEL TALLER	Se darán respuesta a incógnitas o inquietudes de los trabajadores participantes.