



# Ingreso 2024 / Preingreso 2024

## Claves para afrontar con bienestar la vida universitaria

**Actividades vivenciales de exploración, reflexión, autoconocimiento y autorregulación en relación con el rol de las emociones en el bienestar**



Lunes 30 de octubre de 10 a 11:30 horas

Este taller busca propiciar un espacio de autoconocimiento, de reflexión acerca de las emociones que como estudiantes y docentes transitamos. Concientizar sobre el rol que cumplen las emociones en la enseñanza y el aprendizaje universitario y en el rendimiento académico. A la vez, promover mecanismos de autorregulación emocional para incrementar el bienestar, a través de estrategias de afrontamiento vinculadas al cuidado del bienestar.

### Los Ejes temáticos sobre los que se trabajará serán:

- El bienestar académico
- Las emociones académicas y su incidencia en el rendimiento
- La psicología positiva aplicada a la educación
- La autorregulación emocional
- Estrategias de regulación emocional.

\*Área/Facultad y Responsables: Facultad de Ciencias Humanas, Mgter. María Celina Barbeito, Dra. Matilde Olivero y Mgter. Adelina Sánchez Centeno. Área de Orientación Vocacional, Secretaría Académica, Mgter. Nicolás Gallo