



POTENCIARTE

PROGRAMA PARA LA SALUD PSICO-EMOTIVA

1) OBJETIVOS

- Propiciar el compromiso institucional en relación las problemáticas de salud emergentes en la comunidad, a partir de la generación de acciones y dispositivos que contemplen la participación activa, consciente y creadora de las personas destinatarias del proyecto.
- Desarrollar un enfoque de promoción y prevención en salud de carácter integral, que promueva cambios en las concepciones y en las prácticas de la comunidad, propiciando la consolidación de ambientes más saludables y sujetos críticos, transformadores y promotores de salud.
- Generar acciones conjuntas con otras organizaciones/instituciones a partir de este proyecto, con el fin de promover acciones de articulación y cooperación futuras con un horizonte de trabajo de mayor amplitud.

Objetivos en relación a los sujetos y sus capacidades corporales y personales:

- ✓ Mejorar las relaciones (personales, sociales, laborales).
- ✓ Gestionar el estrés y el tiempo.
- ✓ Potenciar las capacidades personales.
- ✓ Mejorar la gestión de la conciliación laboral y personal.
- ✓ Integrar hábitos saludables adaptados al estilo de vida personal.

2) PÚBLICO AL QUE SE DIRIJE

El Programa Potenciarte va dirigido tanto al claustro estudiantil como al docente y de apoyo académico.

3) COMPONENTES DEL PROGRAMA

- **Stretching:** Actividad destinada al personal de apoyo académico de las dependencias de rectorado (Rectorado, Anexo Rectorado, Comedor, CICUNC, Biblioteca central, Deportes y DAMSU).





Cada dependencia recibirá dos visitas de dos horas cada una en las que recorreremos las oficinas del personal dando a conocer sencillos ejercicios y prácticas de estiramiento para realizar en el lugar de trabajo, entregando además una guía audiovisual para poder incorporar los estiramientos a nuestra rutina diaria. **Destinatarias/os:** Personal administrativo

- **Risoterapia:** Tomando a la risa como técnica para reforzar el estado de ánimo y mejorar la calidad de vida, tanto en nosotros mismos como en terceros, Se realizará un taller para que quienes estén interesados puedan profundizar en las técnicas de “Payaso Terapeuta” con las que trabaja la O.N.G. “Sana Sana Clown” quienes estarán a cargo del dictado del taller. **Inicio:** 9 de junio **Duración:** 5 clases teórico-prácticas **Destinatarias/os:** Cupo máximo de 30 estudiantes por taller.
- **Tai-Chi:** Brindándole continuación al ciclo iniciado en el 2016, continuarán las clases semanales en el Comedor Universitario de este Arte Marcial chino. Las clases basadas en ejercicios de cuerpo-mente, contribuyen al bienestar general, ayudando a controlar el estrés y fortaleciendo nuestro cuerpo. **Destinatarias/os:** abierto a toda la comunidad. **Inicio:** 11 de abril **Duración:** anual. **Frecuencia:** Todos los martes de 14:30 a 15:30Hs. **Lugar:** Comedor Universitario.
- **Yoga:** Disciplina física originaria de la India que consiste en ejercicios para contribuir a la aptitud física, pérdida de peso, mejoramiento de la flexibilidad y postura y aliviar las tensiones. Será dictado con una clase semanal **Destinatarias/os:** Personal de Apoyo Académico. **Inicia:** Segundo semestre.
- **Meditación:** Meditación, en su concepción más básica significa calmar la mente. La práctica de meditación posibilita volver nuestra atención al momento presente, enfatizando la concentración, focalización y eficiencia en lo que hacemos. Una mente calma y despejada ayuda a la toma de decisiones y a la reducción del estrés. **Destinatarias/os:** abierto a toda la comunidad. **Inicia:** 13 de junio. **Frecuencia:** todos los segundos martes de cada mes, de 15 a 16Hs. **Lugar:** CICUNC.
- **Salud Mental y Resiliencia:** La expresión creativa artística como vehículo para desarrollar la capacidad de reflexión, comunicación, expresión y desarrollo personal a través de talleres de creatividad con diversos materiales. Encuentros semanales. **Destinatarias/os:** Estudiantes y personal de apoyo académico. **Inicia:** Segundo Semestre.

