

HABILIDADES DE PODER

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

Aprenderás a mejorar tu desempeño académico y emocional.

1

SALUD EMOCIONAL Y ACADÉMICA

RELACIONES INTERPERSONALES

2

NEGOCIACIÓN EFECTIVA

Conocerás las herramientas más eficientes para lograr acuerdos con lo diferente.

TRABAJO COLABORATIVO

Incorporarás estrategias para sacar lo mejor de ti en el trabajo en equipo.

3

SABER COMPARTIDO

DIÁLOGO

4

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Comprenderás el poder de las palabras para la vida académica y personal.

ESTRÉS ACADÉMICO

Encontrarás las herramientas para mejorar la preparación para exámenes y presentaciones.

5

GESTIÓN DEL ESTRÉS

REFLEXIÓN

6

PENSAMIENTO CRÍTICO

Desarrollarás las habilidades para analizar, comprender y resolver situaciones críticas.

AUTOCUIDADO

Conocerás y aplicarás prácticas de autocuidado socioemocional.

7

CUIDADO DE SÍ

TRANSFORMACIÓN

8

GESTIÓN DE LA FRUSTRACIÓN

Aprenderás a utilizar la frustración como herramienta de cambio.

GESTIÓN DE LAS CRISIS

Te brindará herramientas para mejorar la adaptación a la vida universitaria.

9

VIDA UNIVERSITARIA

RESILIENCIA

10

AFRONTAMIENTO DEL BULLYING

Conocerás los tips clave para la gestión adecuada del Bullying.

DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD
Utilizarás herramientas innovadoras para el mejoramiento académico y personal.

11

INNOVACIÓN

INDEPENDENCIA

12

GESTIÓN DE LA AUTONOMÍA

Practicarás la autonomía de manera eficaz y eficiente.