

Ciclo de talleres para estudiantes

# Cultivando el bienestar en la vida universitaria

## Programa

---

Viernes 16 de octubre | 16:00 a 17:30 hrs.  
**Taller online de fanzine en cuarentena**

Viernes 23 de octubre | 14:30 a 15:30 hrs.  
**Taller "¿Cómo organizo mi estudio en un entorno virtual? Herramientas desde el autoconocimiento y la automotivación"**

Octubre - noviembre  
**Taller "Aprender meditando"**

Martes 27 de octubre | 11:00 a 12:00 hrs.  
**Taller "Relaciones de pareja que dañan"**

Miércoles 28 de octubre | 12:00 a 13:00 hrs.  
**Taller "¿Cómo se construye un proyecto de vida?"**

Miércoles 4 de noviembre | 17:00 a 18:00 hrs.  
**Taller "Toma de decisiones, un desafío permanente"**

Noviembre  
**Taller "Manejo de la ansiedad académica en contexto de emergencia sanitaria"**

Noviembre  
**Taller "Radioteatro con audios de WhatsApp"**

Martes 24 de noviembre | 10:00 a 11:30 hrs.  
**Taller "Viaje hacia los afectos: otra forma de cuidarnos"**

Miércoles 2 de diciembre | 12:00 a 13:00 hrs.  
**Taller "Cómo manejar el estrés en el día a día"**

Jueves 10 de diciembre | 17:00 a 18:00 hrs.  
**Taller "Técnicas de relajación autogestionadas"**

---

Más información e inscripciones en:  
**aprendizaje.uchile.cl**

Consultas al correo:  
**estudiantesuchile@uchile.cl**

