



Dirección de
Asuntos Estudiantiles

Plan de *Bienestar*



Plan de *Bienestar*

El bienestar y la educación emocional de los estudiantes de la PUCP son la preocupación permanente de la Dirección de Asuntos Estudiantiles. Para el semestre académico 2021-2, el Plan de Bienestar integra actividades y servicios seleccionados estratégicamente para desarrollar habilidades, potenciar fortalezas y atender inquietudes de nuestra comunidad estudiantil, contribuyendo así con su bienestar durante el proceso formativo a través de cinco dimensiones:

Cultura Institucional y Ciudadana

Contribuye a construir una cultura democrática, de participación y respeto con gremios y representaciones estudiantiles PUCP, fomentando iniciativas estudiantiles extraacadémicas que complementan la formación integral de las y los estudiantes.

Diversidades de Género, Discapacidad y Cultura

Fomenta el reconocimiento, adaptación y atención de todas las diversidades de género, discapacidad y cultura de la comunidad universitaria; favoreciendo en el avance de la comprensión de este tema y su puesta en práctica de manera concreta en el entorno universitario.

Fomento de la Actividad Física y el Deporte

Promueve la capacidad de mantener nuestros cuerpos en un estado saludable a través de la actividad física, el deporte y la mejora del uso del tiempo libre. Por tanto, no se puede pensar en estar sano mental y emocionalmente sin salud física.

Promoción de la Salud Integral y Autocuidado

Brinda servicios de atención médica y salud mental, prácticas de reconocimiento y adaptación a todas las diversidades, de la mano con la prevención y la promoción de estilos de vida saludables, sistemas de tutoría y autocuidado entre estudiantes, docentes y personal administrativo.

Promoción Socioeconómica

Favorece a través de estrategias de bienestar económico como escalas de pago, becas, crédito universitario que las y los estudiantes puedan avanzar y culminar sus estudios profesionales valorando sus esfuerzos académicos y familiares.



Plan de Bienestar

Actívate en Casa

Fomento de la Actividad Física y el Deporte

Programa dirigido a estudiantes de nuestra comunidad que no realizan actividad física con frecuencia y desean empezar a ejercitarse. A través de vídeos cortos, se ofrecen rutinas planificadas por los entrenadores.



Esríbenos



Más información

Apaga tu mente

Promoción de la Salud Integral y Autocuidado

Programa que ofrece herramientas para gestionar el estrés y la ansiedad a través de ejercicios de meditación, relajación, activación de la energía y conciencia plena. Algunas sesiones cuentan con invitados especiales.



Esríbenos



Más información

Baila por tu Salud

Fomento de la Actividad Física y el Deporte

Espacio divertido de actividad física que ofrece, a través del baile, una alternativa de ejercitarse, romper la rutina y reducir el estrés. Cada semana contamos con diversos profesores de baile invitados.



Esríbenos



Más información

Festival de Bienestar Psicofísico PUCP

Promoción de la Salud Integral y Autocuidado

Espacio virtual de conocimientos y herramientas que serán compartidas por especialistas en temas de actividad física, bienestar emocional, conciencia plena, meditación, etc. Se organiza una semana antes de las evaluaciones parciales.



Esríbenos



Más información

Gimnasio Virtual PUCP

Fomento de la Actividad Física y el Deporte

Programa dirigido a nuestros estudiantes, con más de 7 modalidades de entrenamientos y diferentes tipos de intensidades. Las sesiones de clases son por Zoom y transmitidas a través de los canales de comunicación de Deportes PUCP.



Esríbenos



Más información

Pausas Activas

Fomento de la Actividad Física y el Deporte

Programa que ayuda a mejorar la postura, la movilidad articular y la concentración. Las intervenciones son coordinadas previamente con el o la docente del curso y solo toman 7 minutos de la clase.



Esríbenos



Más información

Programa de Recuperación Respiratoria

Promoción de la Salud Integral y Autocuidado

Programa dirigido a estudiantes recuperados del COVID, con la intervención directa de un entrenador deportivo por un espacio de 20 minutos, 3 veces por semana, a través de sesiones de Zoom previamente coordinadas.



Esríbenos



Más información

Talleres de Disciplinas Deportivas

Fomento de la Actividad Física y el Deporte

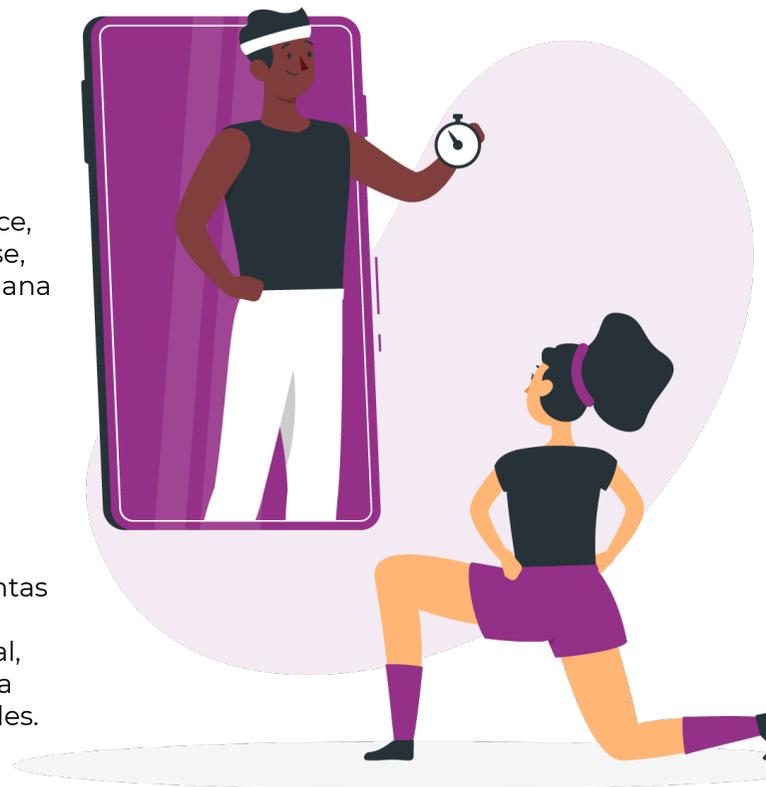
Si te interesa la práctica deportiva, de manera libre o con miras a integrar la selección PUCP, participa de este espacio donde estarás bajo la supervisión del entrenador o la entrenadora responsable.



Esríbenos



Más información



Tutoría y Acompañamiento

Diversidades de Género, Discapacidad y Cultura

Brinda un servicio integral de tutoría y acompañamiento a estudiantes con discapacidad que solicitan contar con un apoyo a lo largo de su carrera, desde que ingresan hasta que se gradúan.



Esríbenos



Más información

Círculos de Apoyo Social

Promoción Socioeconómica

Espacios de diálogo entre pares que ofrecen apoyo a estudiantes y familiares, para compartir experiencias en el contexto de la emergencia sanitaria, fortalecer la autonomía y asumir de manera propositiva la situación que enfrentan.



Esríbenos



Más información

Concurso de Relatos Cortos

Promoción Socioeconómica

Busca promover la reflexión de nuestra comunidad estudiantil en torno a diversas temáticas y así conocer cuáles son las estrategias que vienen implementando para enfrentar con éxito su convivencia y dinámicas cotidianas.



Esríbenos



Más información

Acompañamiento a Estudiantes Becarios

Promoción Socioeconómica

Programa que tiene el objetivo de favorecer su adaptación a la vida universitaria, centrándose en becarios ingresantes y aquellos que se encuentren en una situación de mayor vulnerabilidad.



Esríbenos



Más información

“Las acciones de la Dirección de Asuntos Estudiantiles están orientadas al crecimiento personal, cognitivo y emocional, de nuestros estudiantes, y ello se debe reflejar en lograr mejores resultados en sus aprendizajes.”

Rocio Espinel Cuba

Directora



Charlas de Convivencia Familiar

Promoción Socioeconómica

Dirigido a estudiantes y sus familias en las cuales se convocan a especialistas para compartir sus conocimientos, experiencias y estrategias, y así resolver las dudas que puedan presentar sobre convivencia saludable y bienestar familiar.



Esríbenos



Más información

Charlas de Convivencia Intergeneracional

Promoción Socioeconómica

Dirigido a estudiantes y sus familias en las cuales se busca promover el respeto, la valoración y la no discriminación hacia las personas adultas mayores, como miembros de las familias y la sociedad.



Esríbenos



Más información

Charlas de Educación Financiera

Promoción Socioeconómica

Dirigido a estudiantes y familiares, cuenta con especialistas que comparten sus conocimientos, experiencias y estrategias para resolver consultas sobre economía sana, finanzas personales, ahorro y endeudamiento responsable.



Esríbenos



Más información

Acogida a las víctimas de violencia de género

Servicio encargado de coordinar, con la confidencialidad debida, todos los apoyos necesarios para que las víctimas de violencia de género de la PUCP *puedan recuperarse y continuar con sus proyectos universitarios.*

 Contáctanos

 983 781 882



Plan de Bienestar

Campañas de Promoción de la Salud Mental

Promoción de la Salud Integral y Autocuidado

¿Deseas que tu facultad cuente con campañas de salud mental? Comunícate con tu centro de estudiantes o el o la responsable de bienestar de tu facultad para diseñar una propuesta conjunta.



Esríbenos



Más información

Talleres de Bienestar Psicológico

Promoción de la Salud Integral y Autocuidado

Espacios que buscan fortalecer habilidades cognitivas y socioafectivas para la vida universitaria, tales como manejo de la ansiedad y desarrollo de estrategias para la organización eficaz del tiempo.



Esríbenos



Más información

Campañas de Salud

Promoción de la Salud Integral y Autocuidado

Estrategias cuyo objetivo es promover la salud integral de nuestra comunidad estudiantil, docentes o personal administrativo, en coordinación con las unidades académicas y administrativas correspondientes.



Esríbenos



Más información

Webinars de Salud

Promoción de la Salud Integral y Autocuidado

Dirigido a estudiantes y sus familias, convoca a especialistas PUCP o invitados quienes ayudarán a resolver preguntas importantes relacionadas con la salud física y el bienestar, así como el autocuidado y la prevención.



Esríbenos



Más información



EmocionArte - Taller “Arte y Salud”

Promoción de la Salud Integral y Autocuidado

Dirigido a estudiantes, es un espacio vital de autocuidado que nos permite reconectarnos con nosotros mismos a través de la creación artística como herramienta para la regulación de emociones y el cuidado de la salud mental.



Esríbenos



Más información

Festival de Alimentación y Vida Saludable

Promoción de la Salud Integral y Autocuidado

Comprometidos con el bienestar integral y un estilo de vida saludable, este festival ofrece charlas y talleres con invitados especiales que explicarán la importancia de la alimentación saludable y la energía vital.



Esríbenos



Más información

Ponte en Calma

Promoción de la Salud Integral y Autocuidado

Iniciativa que procura el cuidado de la salud integral, tanto a nivel físico como emocional, un espacio dirigido para desarrollar técnicas de respiración, movimientos y conectarnos con nuestras sensaciones y entorno.



Esríbenos



Más información

La Cocina Saludable

Promoción de la Salud Integral y Autocuidado

Espacio donde un chef invitado propone tres recetas a partir de un insumo base importante en nuestra alimentación, alianza que tiene como objetivo preparar recetas deliciosas, asequibles y nutritivas.



Esríbenos



Más información

Plan de Bienestar

Concurso de Iniciativas Estudiantiles de Bienestar

Cultura Institucional y Ciudadana

Concurso anual dirigido a agrupaciones estudiantiles que desean desarrollar iniciativas de bienestar, y contribuir a la calidad de vida de su comunidad universitaria.



Talleres de Educación Sexual

Diversidades de Género, Discapacidad y Cultura

Espacios que fomentan la reflexión y la sensibilización en torno a la sexualidad, con el propósito de romper mitos o estereotipos de género que socialmente se han ido construyendo.



Tablón PUCP

Promoción Socioeconómica

Espacio de difusión virtual que pone en vitrina los emprendimientos propios de estudiantes con el propósito de fortalecer su economía y bienestar, un espacio de consulta abierto tanto para la comunidad PUCP como para el público.



Feria de Empleabilidad PUCP

Promoción Socioeconómica

Evento anual cuyo objetivo es vincular a estudiantes y egresados con organizaciones reconocidas del sector privado, público y de cooperación internacional, y favorecer la inserción laboral.



Curso de Empleabilidad - Dinámicas grupales

Promoción Socioeconómica

Curso online que brinda al estudiante capacitación para enfrentar procesos de reclutamiento y selección centrados en dinámicas grupales.



Curso de Empleabilidad - Inserción Laboral y Marca Laboral

Promoción Socioeconómica

Curso online que brinda orientación profesional a través de tres módulos: Autoconocimiento, Proceso de Reclutamiento y Selección y Marca Personal, los cuales incluyen talleres y asesorías.



Curso - Storytelling para la Empleabilidad

Promoción Socioeconómica

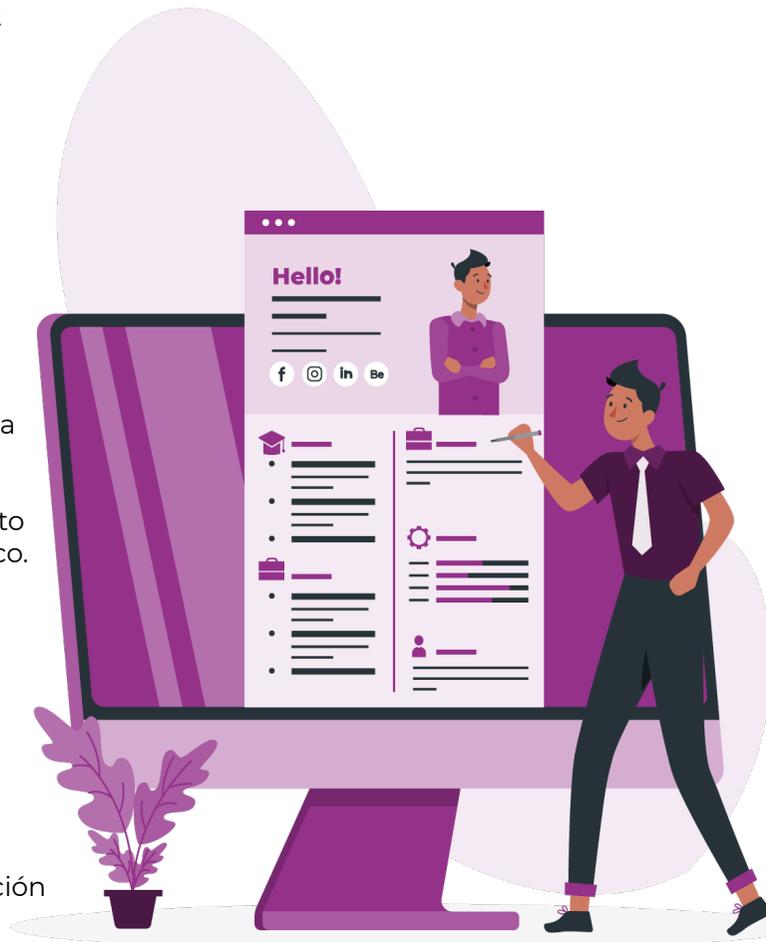
Curso online que brinda al estudiante capacitación para poder enfrentar evaluaciones bajo la técnica del storytelling aplicado al escenario laboral, diseñado por la Oficina de Empleabilidad.



Doctor CV - Sistema de Revisión de Curriculum Vitae

Promoción Socioeconómica

Plataforma donde los estudiantes y egresados podrán revisar y recibir retroalimentación de su Curriculum Vitae, a partir de un análisis que emplea inteligencia artificial.



Red de Bienestar

Preocupados por el bienestar integral de alumnas y alumnos, la *Dirección de Asuntos Estudiantiles* ha diseñado una estrategia de trabajo interdisciplinario con las *Facultades* para resolver aquellas *necesidades especiales que requieren algún tipo de apoyo*, optimizando procesos de atención y seguimiento.



Más información



Plan de Bienestar

BienEstar PUCP

Todas las dimensiones del bienestar

Minipodcast que involucra a todos nuestros especialistas, quienes brindan respuestas puntuales a interrogantes que puede presentar cualquier miembro de nuestra comunidad estudiantil a lo largo de su etapa formativa.



Esríbenos



Más información

Red de Bienestar

Todas las dimensiones del bienestar

Estrategia de trabajo interdisciplinario con las Facultades, para resolver necesidades especiales de estudiantes que requieren algún tipo de apoyo, optimizando procesos de atención y seguimiento.



Esríbenos



Más información

Voluntariado DAES

Todas las dimensiones del bienestar

Espacio formativo de educación/acción para estudiantes interesados en liderar la promoción del bienestar y salud para toda la comunidad universitaria. Su convocatoria es anual abierta a todos los estudiantes de pregrado de la PUCP.



Esríbenos



Más información

Únete a nuestros canales de bienestar

Becas
PUCP



Deportes
PUCP



Bienestar
PUCP



Embleabilidad
PUCP



Salud
PUCP

