



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.



Escríbenos



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.



Escríbenos



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.



Escríbenos



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.



Escríbenos



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.



Escríbenos



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.



Escríbenos



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.



Escríbenos



Más información

## Talleres de Disciplinas Deportivas

### *Fomento de la Actividad Física y el Deporte*

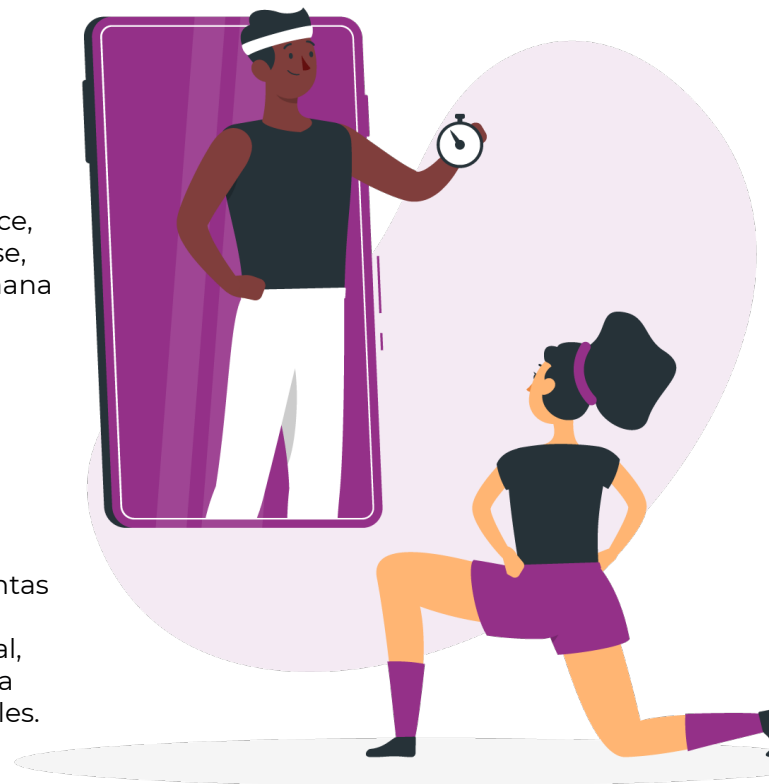
Si te interesa la práctica deportiva, de manera libre o con miras a integrar la selección PUCP, participa de este espacio donde estarás bajo la supervisión del entrenador o la entrenadora responsable.



Escríbenos



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



## 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.



Escríbenos



Más información

## 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.



Escríbenos



Más información

## 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.



Escríbenos



Más información

## 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.



Escríbenos



Más información

# Plan de Bienestar



## 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.



Escríbenos



Más información

## 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.



Escríbenos



Más información

## 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.



Escríbenos



Más información

## 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.



Escríbenos



Más información

# 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

