

# PRE INGRESO 2025



## Claves para afrontar con bienestar la vida universitaria

Este taller busca propiciar un espacio de autoconocimiento, de reflexión acerca de las emociones que como estudiantes y docentes transitamos. Concientizar sobre el rol que cumplen las emociones en la enseñanza y el aprendizaje universitario y en el rendimiento académico. A la vez, promover mecanismos de autorregulación emocional para incrementar el bienestar, a través de estrategias de afrontamiento vinculadas al cuidado del bienestar. La propuesta es de una jornada de aproximadamente dos horas de duración.



**Encuentros:** Lunes 04 de noviembre de 10 a 12hs (online) - Martes 05 de noviembre de 14 a 16hs (presencial). ●

**Plazos de inscripción:** Hasta 31 de octubre.

### Ejes temáticos

- El bienestar académico.
- Las emociones académicas y su incidencia en el rendimiento.
- La psicología positiva aplicada a la educación.
- La autorregulación emocional.
- Estrategias de regulación emocional.

Docente coordinador: Mg. Nicolás Gallo [ngallo@ac.unrc.edu.ar](mailto:ngallo@ac.unrc.edu.ar)

### Áreas y Responsables

Área de Orientación Vocacional de Sec. Acad. de la UNRC, FCH. Responsables: Mg. María Celina Barbeito, Mg. Nicolás Gallo, Mg. Adelina Sánchez Centeno