

CONSULTAS MÉDICAS, PSICOLÓGICAS Y NUTRICIONALES VIRTUALES

La comunidad universitaria puede solicitar consultas médicas, psicológicas y nutricionales a través del aplicativo:

<https://pucp.medicalcloud.pro/>

La atención es directa entre profesional que lo atiende y paciente en un ambiente de seguridad y confidencialidad.

El Médico en el deporte

Brinda información sobre la relación entre el deporte y diversas especialidades médicas como la oftalmología, cardiología, psicología, entre otros.

Cada quince días a través de:

www.instagram.com/serviciosdeportivospucp



SERVICIO DE ORIENTACIÓN MÉDICA REMOTA Y ATENCIÓN COVID

Solicitar el servicio de orientación al siguiente enlace:

<https://forms.gle/dn9bDzgjBjEXjE4B6>

Atención COVID:

medico@pucp.pe

DAES

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

PLAN DE BIENESTAR ONLINE 2021-1

RED DE BIENESTAR Y SALUD MENTAL

Red de trabajo entre la Dirección de Asuntos Estudiantiles, sus oficinas y servicios con cada facultad de la Universidad para lograr un sistema coordinado de atención, prevención y promoción de la salud mental y bienestar de sus estudiantes; más aún, en el contexto actual de la pandemia.

Consultas y atención:

redbienestardaes@pucp.edu.pe

Talleres de Bienestar Psicológico

Los talleres de bienestar psicológico tienen por objetivo el desarrollo de diferentes recursos personales e interpersonales que permitan a los estudiantes adaptarse satisfactoriamente a la vida universitaria, proteger su salud mental y enfrentar el duelo.

Consultas y atención:

redbienestardaes@pucp.edu.pe

Charlas sobre salud y bienestar

Charlas mensuales dirigidas a la comunidad universitaria sobre temas vinculados con la salud mental y el bienestar.

Consultas y atención:

redbienestardaes@pucp.edu.pe



DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

Servicio de tutoría y acompañamiento a estudiantes con discapacidad que deseen tener un apoyo a lo largo de su carrera, desde que ingresan hasta que se gradúan. Consultas y atención:

paie@pucp.edu.pe



PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO A ALUMNOS BECARIOS

Acompañamiento a los estudiantes becarios con el objetivo de favorecer su adaptación a la vida universitaria. El programa se centra en alumnos ingresantes y en aquellos que se encuentren en una situación de mayor vulnerabilidad.

Contactarse al correo:

becas@pucp.pe



FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Gimnasio virtual

Programa que cuenta con más de 7 tipos de entrenamientos y diferentes intensidades, frecuencia diaria desde las 7:00am hasta las 9:00pm, las actividades se transmiten a través del Zoom, Facebook e Instagram de la Oficina de Deportes.



Actívate en casa

Programa dirigido a los alumnos que no hacen actividad física y que desean iniciar. Se realiza, a través de videos cortos, que ejecutan los seleccionados de los diferentes deportes. La rutina es planificada por el entrenador. Frecuencia diaria, se transmite a través del Zoom, Facebook e Instagram de la Oficina de Deportes y de cada Centro Federado.



Entrenamientos de disciplinas deportivas

Programa que cuenta con más de 7 tipos de entrenamientos y diferentes intensidades, que se transmiten a través del Zoom, Facebook e Instagram de la Oficina de Deportes.



Consultas:

✉ deportes@pucp.pe

Jueves Saludables

Espacio de diversión y entretenimiento donde se conocen las diferentes disciplinas deportivas de manera recreativa a través de distintos retos.

Horario: todos los jueves de 12:00 a 2:00pm

Plataforma zoom



Inscripción:

✉ deportes@pucp.pe



RELÁJATE DAES

Apaga tu mente

Programa que ofrece herramientas para manejar el estrés y la ansiedad a través de ejercicios de meditación, relajación, activación de la energía y conciencia plena.

Miércoles: de 6:00pm a 7:00pm

Profesor: Paul Jimenez

facebook.com/watch/251688864848394/661905927929440/

Jueves: de 7:00am a 8:00am

Profesor: Paul Jimenez

Plataforma zoom

Inscripción mensual:

✉ deportes@pucp.pe

Ponte en calma

Es una propuesta para el cuidado de la salud a través de técnicas de respiración, movimiento y conexión con nuestras sensaciones.

Martes de 7:00am a 8:00am / Viernes: de 5:00pm a 6:00pm

Profesora: Karim Aguirre

Plataforma zoom

Información:

facebook.com/pucpsaludable

Inscripción mensual:

✉ deportes@pucp.pe

Pausas Activas

Programa dirigido a los alumnos PUCP que ayuda a mejorar la postura, la movilidad articular y mejora la concentración. Las intervenciones son coordinadas con los docentes de cada curso, duran 7 minutos.

Coordinaciones:

✉ deportes@pucp.pe

Gimnasia Laboral

Programa que brinda, en 7 minutos, diferentes movimientos articulares y estiramientos que ayudan a mitigar el estrés y la carga laboral. Está dirigido al personal docente y administrativo.

Coordinaciones:

✉ deportes@pucp.pe

Taller "Arte y Salud"

Está dirigido a estudiantes matriculados. En este espacio se utiliza la creación artística como herramienta para la regulación de emociones y el cuidado de la salud mental.

Inscripción mensual:

facebook.com/pucpsaludable/

III FESTIVAL DE BIENESTAR PSICOFISICO PUCP 2021

Busca dar a conocer una variedad de herramientas prácticas para mejorar la calidad de vida, sentirse bien y fortalecer el cuerpo y la mente.

Fecha: 23 de mayo

DAES

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

PLAN DE BIENESTAR ONLINE 2021-1

ACOMPAÑAMIENTO SOCIAL A ALUMNOS/AS Y FAMILIARES

Círculos de apoyo social: para alumnos y sus familias sobrevivientes al COVID 19.

Acompañamiento a alumnos y sus familias en situación de duelo en general.

Consultas y atención:

✉ decjurada@pucp.pe

Evaluaciones socioeconómicas para clasificación y reclasificación.

Apoyo en temas de orfandad.

Consultas y atención:

✉ daes@pucp.edu.pe

SISTEMA DE OPORTUNIDADES LABORALES

Plataforma web para estudiantes y egresados, donde se publican las convocatorias laborales de las diversas empresas.

https://btpucp.pucp.edu.pe/





NUTRI DAES

El Antojito Saludable

Participación de una entrenadora y nutricionista de la PUCP, se preparan snacks saludables. Se hace énfasis en el aporte nutricional de cada una de las recetas y se fomenta una alimentación balanceada.

Martes: de 4:00pm a 5:00pm

<https://www.instagram.com/serviciosdeportivospucp>

Conversando de nutrición

Se plantean temas de deporte, actividad física y alimentación saludable, nutrientes, dietas e hidratación.

Jueves: de 7:00pm a 8:00pm

<https://www.facebook.com/watch/251688864848394/1321566404713470/>

Talleres de alimentación saludable

Preparación de alternativas de desayunos, almuerzos y cenas creativas y saludables para todas las semanas.

Cada quince días, los jueves de 5:00pm a 6:00pm

<https://www.facebook.com/pucpsaludable/>

I FESTIVAL DE ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE 2021

Para los amantes y seguidores de la vida saludable, en este festival se podrán compartir conferencias, clases y talleres sobre alimentación viva y energía vital.

Fecha: 27 de junio

CURSO VIRTUAL DE INSERCIÓN LABORAL Y MARCA PERSONAL

Curso online que brinda a los estudiantes y recién egresados orientación profesional a través de tres módulos: Autoconocimiento, Proceso de reclutamiento y selección y Marca Personal.

Inscripciones:

<https://btpucp.pucp.edu.pe/>



DAES

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

PLAN DE BIENESTAR ONLINE 2021-1

TOLERANCIA CERO A LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Favorecer una cultura de respeto y reconocimiento a la dignidad humana con perspectiva de género. Asimismo, favorece erradicar toda forma de violencia de género y consolidar un campus seguro para estudiantes, docentes y personal administrativo donde se cultiva el bienestar para toda nuestra comunidad universitaria.

Servicios que brinda:

- Capacitación
- Servicios Protección a víctimas

Consultas y atención:

generodaes@pucp.edu.pe



WEBINARS

Se brinda información relevante en temas específicos vinculados al deporte y la actividad física y sus diferentes aristas. Permite la interacción entre el público y el expositor, intercambiando conocimientos y experiencias.

Capacitación en promoción social: educación financiera para alumnos y padres de familia; convivencia familiar, convivencia intergeneracional, violencia contra la mujer e integrantes del grupo familiar.

Webinars de empleabilidad a cargo de organizaciones del sector público, privado y cooperación internacional. Y egresados PUCP con trayectoria laboral.



VOLUNTARIADO Y CONCURSOS: LA VOZ DEL ESTUDIANTE

Concurso de Iniciativas Estudiantiles de Bienestar y Salud (CINES)

Busca que las diversas agrupaciones de estudiantes mejoren sus capacidades desarrollando iniciativas de bienestar y salud, y con ellas aportar a la calidad de vida de su comunidad universitaria.

Consultas y atención:

oie@pucp.pe

Voluntariado DAES

Espacio formativo en promoción y comunicación para la salud y bienestar integral dirigido a todos los estudiantes. Se realiza la convocatoria de manera anual.

Consultas y atención:

pucp-saludable@pucp.pe

