Diversamente

TALLERES

Nury LaTouche Campos · Nicole Benjamin

Catálogo de talleres para estudiantes universitarios

Talleres prácticos, en línea y presenciales, para Latinoamérica y Estados Unidos.

2026

nulaca47@gmail.com · nicolebenjaminp03@gmail.com

1. Objetivo general

Fortalecer las habilidades socioemocionales, comunicativas y de autogestión académica de la población estudiantil universitaria, brindando herramientas prácticas que promuevan el bienestar integral, la inclusión y el éxito sostenible a lo largo de su carrera.

2. Cómo funcionan los talleres

Cada taller es independiente. La universidad escoge los que quiere ofrecer cada cuatrimestre y el orden en que se dan.

Todos los talleres son prácticos. Cada estudiante sale ese mismo día con una herramienta concreta que puede empezar a usar.

Duración de 50 a 60 minutos por taller, en modalidad presencial o virtual interactiva.

Cualquier taller del catálogo puede adaptarse para grupos de estudiantes neurodivergentes, por ejemplo estudiantes autistas o con TDAH, con agenda anticipada, materiales visuales y distintas formas de participar.

3. Catálogo de talleres

Nº	Taller	Eje temático
1	**La U no viene con manual** *Organizarte sin quemarte*	Autogestión y hábitos saludables
2	**Cuando todo es demasiado** *Cómo manejar el estrés sin colapsar*	Inteligencia y regulación emocional
3	**Miedos que te frenan** *Herramientas frente a los miedos de la vida universitaria*	Inteligencia y regulación emocional
4	**Estudia con tu cerebro, no en su contra** *Cómo superar las barreras del aprendizaje*	Estrategias de estudio y atención
5	**Conectar sin fingir** *El arte de relacionarse en la U siendo tú*	Relaciones interpersonales y límites
6	**Hablar claro sin malentendidos** *Cómo entenderse cuando cada persona procesa distinto*	Comunicación
7	**Trabajos en grupo sin dramas** *Trabajo en equipo y el arte de pedir ayuda*	Colaboración y corresponsabilidad
8	**Exponer sin que te tiemble la voz** *Claves prácticas para hablar en público*	Comunicación oral y seguridad

N°	Taller	Eje temático
9	**Todos pensamos diferente** *Cómo convivir y trabajar con compañeros que piensan distinto*	Neurodiversidad e inclusión*
10	**Lo que no te contaron del autismo, el TDAH y la dislexia** *Cómo se ven en jóvenes y adultos, y a dónde acudir si te identificas*	Neurodiversidad y orientación*
11	**Mañana empiezo** *Cómo dejar de posponer lo importante*	Autogestión y motivación

* Los talleres 9 y 10 están abiertos a toda la comunidad universitaria, incluidos docentes y personal.

4. Descripción de los talleres

1. La U no viene con manual

Organizarte sin quemarte

Objetivo. Equilibrar las responsabilidades académicas con el descanso, dejando atrás la idea de que ser productivo es hacer más sin parar. En el taller cada estudiante arma su plan de la semana.

Lo que se lleva el estudiante. Su plan semanal armado en el taller, con tiempos de estudio, entregas y descanso.

2. Cuando todo es demasiado

Cómo manejar el estrés sin colapsar

Objetivo. Practicar técnicas para identificar, validar y canalizar el estrés y la ansiedad académica en el momento en que aparecen.

Lo que se lleva el estudiante. Dos o tres técnicas ya probadas en el taller para usar antes de un examen o una entrega.

3. Miedos que te frenan

Herramientas frente a los miedos de la vida universitaria

Objetivo. Reconocer los miedos y fobias que limitan la participación académica y social, y practicar estrategias para enfrentarlos paso a paso.

Lo que se lleva el estudiante. Un plan pequeño, hecho en el taller, para enfrentar una situación que hoy evita.

4. Estudia con tu cerebro, no en su contra

Cómo superar las barreras del aprendizaje

Objetivo. Identificar obstáculos de atención y del entorno, y probar en el taller técnicas de aprendizaje activo para elegir las que funcionan según la forma en que aprende cada persona.

Lo que se lleva el estudiante. Su propio método de estudio con las técnicas que le funcionaron.

---

5. Conectar sin fingir

El arte de relacionarse en la U siendo tú

Objetivo. Desarrollar comunicación asertiva y límites sanos para construir redes de apoyo en el campus, practicando con situaciones reales de la universidad.

Lo que se lleva el estudiante. Frases listas para iniciar conversaciones, poner límites y pedir lo que necesita.

---

6. Hablar claro sin malentendidos

Cómo entenderse cuando cada persona procesa distinto

Objetivo. Reconocer distintos estilos de comunicación y practicar formas de expresarse y pedir aclaraciones sin generar conflicto.

Lo que se lleva el estudiante. Frases para aclarar, pedir y decir que no sin romper la relación.

---

7. Trabajos en grupo sin dramas

Trabajo en equipo y el arte de pedir ayuda

Objetivo. Fomentar acuerdos efectivos en proyectos grupales y normalizar pedir apoyo a tiempo.

Lo que se lleva el estudiante. Una guía de acuerdos de grupo lista para usar en su próximo trabajo.

---

8. Exponer sin que te tiemble la voz

Claves prácticas para hablar en público

Objetivo. Dotar de herramientas de expresión corporal y control del nerviosismo, y practicarlas en el taller con una exposición corta.

Lo que se lleva el estudiante. Una rutina para preparar y presentar su exposición con menos nervios.

---

9. Todos pensamos diferente

Cómo convivir y trabajar con compañeros que piensan distinto

Objetivo. Entender que cada persona aprende, siente y se comunica de forma distinta, y practicar estrategias para convivir y trabajar en equipo con compañeros que funcionan distinto.

Lo que se lleva el estudiante. Acuerdos y frases concretas para entenderse mejor con compañeros que piensan distinto.

Abierto a toda la comunidad universitaria.

---

10. Lo que no te contaron del autismo, el TDAH y la dislexia

Cómo se ven en jóvenes y adultos, y a dónde acudir si te identificas

Objetivo. Reconocer señales frecuentes de autismo, TDAH y dislexia en jóvenes y adultos, desmontar mitos y trazar una ruta personal de próximos pasos. Informa, no diagnostica.

Lo que se lleva el estudiante. Una guía de señales para revisar por su cuenta y una ruta clara de a dónde acudir dentro y fuera de la universidad.

Abierto a toda la comunidad universitaria.

---

11. Mañana empiezo

Cómo dejar de posponer lo importante

Objetivo. Entender por qué posponemos las tareas, sin culpa, y practicar técnicas para empezar y sostener el trabajo académico.

Lo que se lleva el estudiante. El primer paso definido de una entrega que está posponiendo y una técnica para arrancar cuando cuesta empezar.

---

5. Formación para docentes y equipos de apoyo

Además de los talleres para estudiantes, ofrecemos formación para docentes y equipos de apoyo.

- **Lo que vive un estudiante neurodivergente en tu clase.** La experiencia desde adentro y qué cambia cuando el docente la entiende.
- **Ajustes razonables que sí funcionan.** Ejemplos concretos por tipo de clase y carrera.
- **Reconocer señales sin etiquetar.** Qué observar, cómo acercarse y cuándo derivar.

6. Contacto

Escríbannos y les enviamos una propuesta con temas, formato, fechas e inversión.

Nury LaTouche Campos, Costa Rica
nulaca47@gmail.com

Nicole Benjamin, Miami
nicolebenjaminp03@gmail.com