

Programación Bienestar Universitario 2023 – 1 Área de Desarrollo Humano

Promoción y prevención de la salud mental	
Hora: 2:00 p.m. - 4:00 p.m.	Modalidad: Presencial
Tema	Fecha
Habilidades sociales	8 - Febrero
Sustancias Psicoactivas	22 - Febrero
Manejo emocional	9 - Marzo
Suicidio	23 - Marzo
Vida universitaria: ¿Cómo adaptarse al cambio?	12 - Abril
Ansiedad y estrés	27 - Abril
Manejo del tiempo	4 - Mayo
¿Cómo manejar la frustración en la vida universitaria?	10 - Mayo

Promoción de igualdad de oportunidades	
Hora: 2:00 p.m. - 4:00 p.m.	Modalidad: Presencial
Tema	Fecha
Autoconocimiento/Autoestima	16 - Febrero
Habilidades sociales	14 - Marzo
Liderazgo	20 - Abril

Seminarios empleabilidad		
<p>Inscríbete aquí https://forms.gle/sebhakHdt4FmFrk8</p>		
Tema	Fecha	
Seminario de empleabilidad	13 al 17 - Febrero	
Seminario de empleabilidad	15 - Marzo	Hora 2:00 p.m. a 4:00 p.m.
Seminario de empleabilidad	17 al 21 - Abril	

Mitigación de riesgo consumo de SPA		
Modalidad: Presencial		
Tema	Fecha	
Adicción a los alimentos	2 - Mayo	
Conciencia en el consumo 1	11 – Abril	

Prevención de deserción "Ni 1 menos"		
Modalidad: Presencial		
Tema	Fecha	
Hábitos de estudio atención	1 - Marzo	
Hábitos de estudio memoria	8 - Marzo	

Conéctate con la vida	
Hora: 2:00 p.m. - 3:00 p.m.	Modalidad: Presencial
Charla	Fecha
Estrés y enfermedad cardiovascular y manejo de estrés académico	6 - Febrero
Sedentarismo como factor de riesgo	13 - Marzo
Manejo del dolor menstrual	17- Abril
ETS y vulvovaginitis	15 - Mayo

Sexualidad sana y reproductiva	
Hora: 2:00 p.m.	Modalidad: Presencial
Charla	Fecha
Mitos y verdades sobre el preservativo y sus usos	22 - Febrero
Posibles efectos adversos de los métodos de planificación familiar	26 - Abril
Cuál es el mejor método para cada persona con asesoría individual, orientación en anticoncepción	5 - Junio

Salas de lactancia materna	
Hora: 3:00 p.m.	Modalidad: Presencial
Charla	Fecha
Cómo realizar un banco de leche	30 - Marzo
Manejo y prevención del pezón agrietado	25 - Mayo