

OFERTA EDUCATIVA

DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

2024-1S



ACTIVIDADES	TALLER	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
Fomento de la salud oral	¿Cómo puede afectar el estrés mi salud oral? <i>Bruxismo y manejo del estrés</i>	JUEVES 22 1:00 P.M.	VIERNES 15 10:00 A.M.	MARTES 23 1:00 P.M.	VIERNES 24 1:00 P.M.
	Urgencias en odontología	MARTES 27 3:00 P.M.		VIERNES 26 3:00 P.M.	
	Enfermedad de las encías		MARTES 19 3:00 P.M.		JUEVES 23 3:00 P.M.
	Para una sonrisa bella y saludable <i>Importancia de una correcta higiene oral</i>	LUNES 26 10:00 A.M.	MIÉRCOLES 20 1:00 P.M.	VIERNES 26 11:00 A.M.	MARTES 21 1:00 P.M.
	Cáncer oral y ETS en boca	MARTES 27 11:00 A.M.	JUEVES 14 1:00 P.M.	MIÉRCOLES 17 10:00 A.M.	JUEVES 23 1:00 P.M.
Prevención de accidentes: atención prehospitalaria	Manejo y prevención de accidentes domésticos <i>Cortada, quemadura, caídas, accidentes oculares</i>	JUEVES 8 10:00 A.M.	MARTES 5 10:00 A.M.	MARTES 2 2:00 P.M.	JUEVES 2 3:00 P.M.
	Manejo Intoxicación <i>Alimentos, fármacos, plaguicidas, herbicidas, sobredosis SPA</i>	MARTES 13 3:00 P.M.	MARTES 12 3:00 P.M.	JUEVES 4 10:00 A.M.	MARTES 7 10:00 A.M.
	Infarto cardíaco (IAM), accidente cerebrovascular, derrame cerebral	MARTES 20 3:00 P.M.	JUEVES 14 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 10 10:00 A.M.	MARTES 14 3:00 P.M.
	Manejo de accidentes por fauna y flora	JUEVES 22 10:00 A.M.	MARTES 19 10:00 A.M.	MARTES 16 3:00 P.M.	MARTES 21 10:00 A.M.
	Atragantamiento y reanimación Cardiopulmonar básica. RCP	JUEVES 29 3:00 P.M.	VIERNES 22 3:00 P.M.	MARTES 30 10:00 A.M.	MARTES 28 10:00 A.M.

ACTIVIDADES	TALLER	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
Fomento de la salud física	Que la ansiedad no sea tu enemiga	VIERNES 16 11:00 A.M.	MIÉRCOLES 13 11:00 A.M.	VIERNES 5 11:00 A.M.	JUEVES 9 11:00 A.M.
	Desmitifiquemos la salud mental <i>Conversemos sobre medicamentos y estigmas</i>	MARTES 6 2:00 P.M.	MARTES 5 2:00 P.M.	MARTES 9 2:00 P.M.	MARTES 7 2:00 P.M.
	¿Sabes qué es la felicidad?	MIÉRCOLES 7 2:00 P.M.	JUEVES 21 2:00 P.M.	JUEVES 4 2:00 P.M.	JUEVES 16 2:00 P.M.
	Portabilidad de servicios de salud	VIERNES 9 10:00 A.M.	JUEVES 21 4:00 P.M.	JUEVES 25 10:00 A.M.	JUEVES 30 3:00 P.M.
Prevención de cáncer población joven	PVH y cáncer de cuello de útero - incluye citología	JUEVES 29 10:00 A.M.	JUEVES 7 10:00 A.M.	JUEVES 11 10:00 A.M.	JUEVES 23 10:00 A.M.
	Aprende sobre autoexamen de mama y testículos	LUNES 12 10:00 A.M.	LUNES 18 10:00 A.M.	LUNES 1 10:00 A.M.	LUNES 6 10:00 A.M.
Fomento de la salud sexual y reproductiva	Sexualidad libre y con protección <i>Hablemos de las ETS y el SIDA</i>	JUEVES 15 2:00 P.M.	JUEVES 7 2:00 P.M.	MIÉRCOLES 24 2:00 P.M.	MARTES 28 2:00 P.M.
	Planifica tu vida <i>Sexo seguro, métodos anticonceptivos y uso adecuado del condón</i>	MIÉRCOLES 28 11:00 A.M.	VIERNES 22 11:00 A.M.	MIÉRCOLES 24 11:00 A.M.	JUEVES 30 11:00 A.M.
Fomento de la salud nutricional	Actívale y aliméntate bien <i>Mitos y realidades de la alimentación para el logro de objetivos en la actividad física</i>	LUNES 5 3:00 P.M.	LUNES 4 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 3 3:00 P.M.	LUNES 6 3:00 P.M.
	Los colores de la prevención <i>Beneficios de frutas y verduras, cómo prepararlas, recetas ricas y fáciles</i>	JUEVES 8 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 6 3:00 P.M.	LUNES 8 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 8 3:00 P.M.
	Nutrición sin obsesión <i>Cómo tener una alimentación rica, sana y económica</i>	LUNES 12 3:00 P.M.	LUNES 11 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 10 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 15 3:00 P.M.
	Alimentación y rendimiento académico <i>(incluye tema de hipoglucemia)</i>	MIÉRCOLES 14 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 13 3:00 P.M.	LUNES 15 3:00 P.M.	LUNES 20 3:00 P.M.
	Alimentación y medio ambiente <i>Una reflexión acerca de la relación entre la salud planetaria y la humana</i>	LUNES 19 3:00 P.M.	LUNES 18 3:00 P.M.	LUNES 22 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 22 3:00 P.M.
	Cuidados del sistema digestivo <i>Gastritis y colon irritable</i>	MIÉRCOLES 21 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 20 3:00 P.M.	JUEVES 25 3:00 P.M.	LUNES 27 3:00 P.M.
	¿Somos lo que comemos? <i>Descubre cómo la alimentación influye en tus emociones y percepciones.</i>	LUNES 26 3:00 P.M.		LUNES 29 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 29 3:00 P.M.

ACTIVIDADES	TALLER	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	
Fomento de la salud mental y prevención de adicciones	Tristeza vs depresión	MARTES 20 10:00 A.M.	MIÉRCOLES 13 9:00 A.M.	VIERNES 12 11:00 A.M.	LUNES 27 9:00 A.M.	
	Un café con la psico	JUEVES 22 11:00 A.M.	VIERNES 15 8:00 A.M.		MIÉRCOLES 29 9:00 A.M.	
	¿Con tusa? <i>Cómo superar una ruptura amorosa</i>	LUNES 19 1:00 P.M.	MIÉRCOLES 20 10:00 A.M.	MIÉRCOLES 17 11:00 A.M.	VIERNES 31 10:00 A.M.	
	Habilidades para la vida: 1. Capacidad para tomar decisiones y resolver problemas		VIERNES 23 10:00 A.M.			
			JUEVES 29 1:00 P.M.			
	Habilidades para la vida: 2. Capacidad para pensar en forma crítica y creativa			MARTES 5 11:00 A.M.		
				MARTES 19 1:00 P.M.		
	Habilidades para la vida: 3. Capacidad para establecer empatía y mantener relaciones interpersonales adecuadas				JUEVES 4 9:00 A.M.	
					MARTES 23 11:00 A.M.	
	Habilidades para la vida: 4. Capacidad para manejar las emociones y comunicarse de manera efectiva					VIERNES 3 10:00 A.M.
					MARTES 14 11:00 A.M.	
Habilidades para la vida: 5. Capacidad para conocerse a sí mismo y manejar las tensiones y el estrés					LUNES 20 9:00 A.M.	
					VIERNES 31 1:00 P.M.	

Recuerda que cada taller te da un punto para reclamar premios u horas de corresponsabilidad. No olvides diligenciar siempre la asistencia.

Los talleres se realizarán en el BLOQUE 50A - 201 Auditorio segundo piso.

Más información

salud_med@unal.edu.co

(604) 430 96 14

Sección de Salud
Dirección de Bienestar Universitario
Sede Medellín

Bienestar UNAL
SEDE MEDELLÍN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA