

OFERTA EDUCATIVA

DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

2024-25



ACTIVIDADES	TALLER	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
Fomento de la salud oral	¿Cómo puede afectar el estrés mi salud oral? <i>Bruxismo y manejo del estrés</i>	MIÉRCOLES 21 10:00 A.M.	JUEVES 26 9:00 A.M.	MARTES 22 9:00 A.M.	VIERNES 22 10:00 A.M.
	Urgencias en odontología	VIERNES 9 3:00 P.M.		MARTES 8 3:00 P.M.	VIERNES 8 3:00 P.M.
	Enfermedad de las encías		JUEVES 19 3:00 P.M.		MARTES 19 3:00 P.M.
	Para una sonrisa bella y saludable <i>Importancia de una correcta higiene oral</i>	JUEVES 22 10:00 A.M.	MARTES 24 11:00 A.M.	VIERNES 18 1:00 P.M.	LUNES 25 1:00 P.M.
	Cáncer oral y ETS en boca	MARTES 13 9:00 A.M.	MIÉRCOLES 18 11:00 A.M.	VIERNES 25 1:00 P.M.	LUNES 18 10:00 A.M.
Prevención de accidentes: atención prehospitalaria	Manejo y prevención de accidentes domésticos <i>Cortado, quemadura, caídas, accidentes oculares</i>	MARTES 6 3:00 P.M.	MARTES 3 10:00 A.M.	VIERNES 4 3:00 P.M.	VIERNES 1 3:00 P.M.
	Manejo Intoxicación <i>Alimentos, fármacos, plaguicidas, herbicidas, sobredosis SPA</i>	LUNES 12 10:00 A.M.	LUNES 9 3:00 P.M.	MARTES 8 10:00 A.M.	JUEVES 7 10:00 A.M.
	Infarto cardiaco (IAM), accidente cerebrovascular, derrame cerebral	VIERNES 23 10:00 A.M.	VIERNES 20 3:00 P.M.	VIERNES 18 3:00 P.M.	VIERNES 15 3:00 P.M.
	Manejo de accidentes por fauna y flora	MARTES 20 10:00 A.M.	MARTES 24 2:00 P.M.	MIÉRCOLES 23 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 20 10:00 A.M.
	Atragantamiento y reanimación Cardiopulmonar básica. RCP	VIERNES 30 10:00 A.M.	LUNES 30 3:00 P.M.	LUNES 28 10:00 A.M.	LUNES 25 10:00 A.M.

ACTIVIDADES	TALLER	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
Fomento de la salud física	Que la ansiedad no sea tu enemiga	JUEVES 15 11:00 A.M.	JUEVES 12 11:00 A.M.	MIÉRCOLES 16 11:00 A.M.	VIERNES 8 11:00 A.M.
	Desmitifiquemos la salud mental <i>Conversemos sobre medicamentos y estigmas en salud mental</i>	MARTES 13 2:00 P.M.	JUEVES 12 2:00 P.M.	MIÉRCOLES 9 2:00 P.M.	LUNES 18 2:00 P.M.
	Cultiva la felicidad	JUEVES 1 2:00 P.M.	MARTES 3 2:00 P.M.	LUNES 28 2:00 P.M.	
	Sueño saludable	MARTES 27 2:00 P.M.	LUNES 16 2:00 P.M.	JUEVES 24 2:00 P.M.	MARTES 12 2:00 P.M.
	Alergias	MARTES 20 2:00 P.M.	MIÉRCOLES 25 2:00 P.M.	MARTES 15 2:00 P.M.	JUEVES 14 2:00 P.M.
	¿Estamos centrados? <i>Una reflexión desde la medicina tradicional china</i>	MIÉRCOLES 28 10:00 A.M.	MARTES 17 10:00 A.M.	MARTES 22 10:00 A.M.	MARTES 26 10:00 A.M.
	PVH y cáncer de cuello de útero - incluye citología	MARTES 6 10:00 A.M.	JUEVES 5 2:00 P.M.	MIÉRCOLES 2 10:00 A.M.	JUEVES 21 2:00 P.M.

ACTIVIDADES	TALLER	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
Fomento de la salud sexual y reproductiva	Sexualidad libre y con protección <i>Hablemos de las ETS y VIH</i>	LUNES 12 2:00 P.M.	MARTES 10 2:00 P.M.	JUEVES 17 2:00 P.M.	MIÉRCOLES 6 2:00 P.M.
	Planifica tu vida <i>Sexo seguro, métodos anticonceptivos y uso adecuado del condón</i>	JUEVES 29 11:00 A.M.	VIERNES 27 11:00 A.M.	MIÉRCOLES 30 11:00 A.M.	VIERNES 29 11:00 A.M.

ACTIVIDADES	TALLER	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
Fomento de la salud nutricional	Alimentación para recomposición corporal <i>Ganar músculo y perder grasa</i>	LUNES 5 3:00 P.M.	LUNES 2 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 2 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 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 4 3:00 P.M.	JUEVES 3 3:00 P.M.	JUEVES 7 3:00 P.M.
		MIÉRCOLES 14 4:00 P.M. meet.google.com/zbv-amwc-erc	LUNES 9 4:00 P.M. meet.google.com/tqb-sqzq-msh	LUNES 7 4:00 P.M. meet.google.com/kup-yovg-bpn	
	Alimentación y rendimiento académico <i>(Incluye tema de hipoglucemia)</i>	MIÉRCOLES 21 4:00 P.M. meet.google.com/byu-fxsr-hpj	LUNES 16 4:00 P.M. meet.google.com/vzg-xgka-udw	MIÉRCOLES 9 4:00 P.M. meet.google.com/don-nvxb-wwx	LUNES 18 4:00 P.M. meet.google.com/xvs-zvds-hzk
		JUEVES 22 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 11 3:00 P.M.	JUEVES 10 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 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 26 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 18 3:00 P.M.		
	Nutrición y microbiota <i>(Incluye temas: síndrome de intestino irritable, gastritis)</i>	MIÉRCOLES 28 3:00 P.M.		LUNES 21 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 27 3:00 P.M.
	Nutrición para la salud mental <i>(Ansiedad, depresión y su relación con la alimentación)</i>	JUEVES 29 3:00 P.M.	JUEVES 26 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 30 3:00 P.M.	JUEVES 28 3:00 P.M.

ACTIVIDADES	TALLER	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	
Fomento de la salud mental y prevención de adicciones	Redes sociales y salud mental	VIERNES 16 2:00 P.M.	MARTES 17 2:00 P.M.	LUNES 21 10:00 A.M.	JUEVES 28 10:00 A.M.	
	Habilidades para la vida: 1. Capacidad para tomar decisiones y resolver problemas	MARTES 27 10:00 A.M.				
	Habilidades para la vida: 2. Capacidad para pensar en forma crítica y creativa			MIÉRCOLES 25 10:00 A.M.		
	Habilidades para la vida: 3. Capacidad para establecer empatía y mantener relaciones interpersonales adecuadas				MIÉRCOLES 23 1:00 P.M.	
	Habilidades para la vida: 4. Capacidad para manejar las emociones y comunicarse de manera efectiva					VIERNES 1 10:00 A.M.
	Habilidades para la vida: 5. Capacidad para conocerse a sí mismo y manejar las tensiones y el estrés					MARTES 26 2:00 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