



UNIVERSIDAD DEL CAUCA
FACULTAD DE INGENIERÍA

Bienestar
Universitario
... en las manos de todos.
... con la huella de todos.

CRONOGRAMA FACULTAD DE INGENIERÍA

N°	AREA DE BIENESTAR	ACTIVIDAD	OBJETIVO ACTIVIDAD	GRUPOS DE INTERES	HORA	RESPONSABLE	DÍA
1	SALUD MENTAL	Taller Prevencion del suicidio	Sensibilizar y educar a los participantes sobre los signos de riesgo y las señales de advertencia del suicidio, al mismo tiempo que se les proporciona herramientas y recursos para apoyar a sus compañeros y buscar ayuda de manera efectiva.	ESTUDIANTES	9:00 A.M A 10:00 A.M	Psicologo- Rodrigo Liz	JUEVES 24 DE ABRIL AUDITORIO SABIO CALDAS
2	CRECER	Taller Habitos de Estudio	Brindar a los estudiantes estrategias y técnicas efectivas que les permitan mejorar su capacidad de aprendizaje y retención de información. Esto puede incluir: Desarrollo de técnicas de estudio, establecimiento de un ambiente de estudio óptimo, manejo del tiempo de estudio, fomento del autoevaluación y reflexión.	ESTUDIANTES	2:30 P.M. A 3:30 P.M.	Psicopedagogo-Jenny Agamez	MIÉRCOLES 02 DE ABRIL AUDITORIO SABIO CALDAS
3	CRECER	Autonomia y Planificacion de los recursos	Empoderar a los participantes para que tomen decisiones informadas y gestionen de manera efectiva sus recursos personales, como tiempo, energía y materiales, con el fin de alcanzar sus metas académicas y personales.	ESTUDIANTES	2:30 P.M. A 3:30 P.M.	Psicopedagogo-Jenny Agamez	MIÉRCOLES 09 DE ABRIL AUDITORIO SABIO CALDAS
4	DERECHOS HUMANOS	Politica de Derechos Humanos -Ruta de Atención	Conocer la política, sus alcances y la ruta de atención.	ESTUDIANTES	8:00 A.M A 09:00 A.M.	Aleida Murillo Gómez	JUEVES 27 DE MARZO AUDITORIO SABIO CALDAS
5	SALUD MENTAL	Taller de Autoestima	Ayudar a los participantes a desarrollar una comprensión más positiva de sí mismos y fortalecer su auto-confianza, lo que les permitirá enfrentar los desafíos académicos y personales con mayor resiliencia.	ESTUDIANTES	9:00 A.M A 10:00 A.M	Psicologa-Diana Mora	JUEVES 27 DE MARZO AUDITORIO SABIO CALDAS
6	DEPORTES	Actividad Fit Combat	Promover la actividad física como un medio para mejorar la salud y el bienestar general, al	ESTUDIANTES	8:00 A.M A 09:00 A.M.	Carlos Andres Prieto	JUEVES 27 DE MARZO
7	SALUD	Taller "manejo del dolor"	Sensibilizar a los participantes sobre el auto cuidado en su salud, con el fin de cambiar malos hábitos a estilos de vida saludables, prevenir patologías por medio de actividades como talleres teórico prácticos	ESTUDIANTES	8:00 A.M A 09:00 A.M.	Fisioterapia- Julia Buitrago	JUEVES 03 DE ABRIL AUDITORIO SABIO CALDAS
8	SALUD MENTAL	Taller Proyecto de Vida	Guiar a los participantes en la reflexión y planificación de sus metas personales y profesionales, ayudándoles a crear un camino claro hacia el futuro que refleje sus valores, intereses y aspiraciones.	ESTUDIANTES	9:00 A.M A 10:00 A.M	Psicologa -Diana Mora	JUEVES 03 DE ABRIL AUDITORIO SABIO CALDAS
9	SALUD	Habitos de vida Saludable - Plato Saludable	Sensibilizar a los participantes sobre el auto cuidado en su salud, con el fin de cambiar malos hábitos a estilos de vida saludables, prevenir patologías por medio de actividades como talleres teórico prácticos	ESTUDIANTES	8:00 A.M A 09:00 A.M.	Medicina- Paola Beltrán	JUEVES 10 DE ABRIL AUDITORIO SABIO CALDAS
10	SALUD MENTAL	Taller Prevencion de Consumo de Sustancias Psicoactivas	Educar a los participantes sobre los riesgos y consecuencias del consumo de estas sustancias, al mismo tiempo que se les proporcionan herramientas y estrategias para tomar decisiones informadas y saludables.	ESTUDIANTES	9:00 A.M A 10:00 A.M	Psicologo- Rodrigo Liz	JUEVES 10 DE ABRIL AUDITORIO SABIO CALDAS
11	DEPORTES	Actividad muro de escalar	Fomentar el trabajo en equipo y desarrollar habilidades de confianza, superación personal y resiliencia a través de un desafío físico.	ESTUDIANTES	8:00 A.M A 09:00 A.M.	Ruben Hernandez	MARTES 25 DE MARZO MURO DE ESCALAR
12	DEPORTES	Festival Recreo Deportivo	Fomentar la participación activa y el espíritu comunitario a través de una variedad de	ESTUDIANTES	8:00 A.M A 09:00 A.M.	Carlos Andres Prieto	MARTES 01 DE ABRIL
13	CRECER	Taller Gestión del Tiempo	Ayudar a los estudiantes a identificar y priorizar sus tareas y actividades, de modo que puedan optimizar su productividad y reducir el estrés asociado a la sobrecarga de trabajo. Esto incluye enseñar técnicas y herramientas para planificar de manera efectiva, establecer metas realistas y gestionar interrupciones.	ESTUDIANTES	2:30 P.M. A 3:30 P.M.	Psicopedagogo-Jenny Agamez	MIÉRCOLES 26 DE MARZO AUDITORIO SABIO CALDAS