**CICLO DE TALLERES VIRTUALES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD INTEGRAL CON ESTUDIANTES DE POSTGRADO - 2024**

***“La Comunidad Estudiantil de Postgrado USACH promueve su salud integral”.***

**Coordina: Vicerrectoría de Postgrado (VIPO).**

**Facilitadores/as talleres: Profesionales del Departamento de Promoción Integral de la Salud (ex Centro de Salud), Vicerrectoría de Calidad de Vida, Género, Equidad y Diversidad (VICAVIGED).**

**Universidad de Santiago de Chile.**

1. **Contexto:**

Considerando la promoción integral de la salud estudiantil de postgrado, se coordinan talleres con las unidades especializadas de la institución que abordan estas temáticas.

1. **Objetivo general:**

Promover la salud integral en el estudiantado de postgrado, ofreciendo talleres que aborden diversas temáticas de interés en el ámbito.

1. **Fechas de talleres:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Título taller:** | Fecha/Hora |
| 1. Conoce los servicios del Departamento de Promoción Integral de la Salud USACH (ex centro de salud). | 26 de junio, 17:00 horas |
| 2. Autocuidado con estudiantes de postgrado. | 04 de julio, 16:00 horas |
| 3. Prevención de lesiones músculo esqueléticas asociadas a actividades académicas/laborales. | 21 de agosto, 18:00 horas. |
| 4. Organización del tiempo con estudiantes de postgrado. | 04 de septiembre, 18:00 horas. |
| 5. Técnicas de relajación. | 23 de septiembre, 18:00 horas. |

1. **Inscripción:**

**Enlace a formulario de inscripción:** [**https://forms.gle/3bR1JzM51Gq19Neu6**](https://forms.gle/3bR1JzM51Gq19Neu6)

1. **Programas específicos:**

**Taller virtual N°1: “Conoce los servicios del Departamento de Promoción Integral de la Salud USACH (centro de salud)”**

* **Objetivo específico:** Dar a conocer los servicios disponibles a la comunidad universitaria por parte del Departamento de Promoción Integral de la Salud (Centro de Salud).
* **Duración:** 50 minutos.
* **Fecha y horario:** 26 de junio, 17:00 horas.
* **Modalidad:** Virtual Zoom.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Horario referencial** | **Instancia** | **Participantes** |
| 17:00 | Bienvenida. | **Apoyo Estudiantil de Postgrado** |
| 17:05 | “Conoce los servicios del Departamento de Promoción Integral de la Salud USACH (centro de salud)” | **EU Isabel Espina** |
| 17:45 | Síntesis y cierre | **EU Isabel Espina** |

**Taller virtual N°2: “Autocuidado con estudiantes de postgrado”**

* **Objetivo específico:** Entregar herramientas básicas en torno al autocuidado en estudiantes de postgrado.
* **Duración:** 60 minutos.
* **Fecha y horario:** 04 de julio, 16:00 horas.
* **Modalidad:** Virtual Zoom.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Horario referencial** | **Instancia** | **Participantes** |
| 16:00 | Bienvenida. | **Apoyo Estudiantil de Postgrado** |
| 16:05 | Autocuidado con estudiantes de postgrado | **Ps. Isabel Puga** |
| 16:55 | Síntesis y cierre | **Ps. Isabel Puga** |

**Taller virtual N°3: “**Prevención de lesiones músculo esqueléticas asociadas a actividades académicas/laborales.**”**

* **Objetivo específico:** Entregar herramientas básicas para la prevención de lesiones musculoesqueléticas asociadas a actividades laborales y académicas.
* **Duración:** 50 minutos.
* **Fecha y horario:** 21 de agosto, 18:00 horas.
* **Modalidad:** Virtual Zoom.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Horario referencial** | **Instancia** | **Participantes** |
| 18:00 | Bienvenida. | **Apoyo Estudiantil de Postgrado** |
| 18:05 | Prevención de lesiones músculo esqueléticas asociadas a actividades académicas/laborales | **Klgo. Felipe Fernández** |
| 18:45 | Síntesis y cierre | **Klgo. Felipe Fernández** |

**Taller virtual N°4: “Organización del tiempo con estudiantes de postgrado”**

* **Objetivo específico:** Entregar herramientas básicas para mejorar la organización del tiempo en estudiantes de postgrado.
* **Duración:** 50 minutos.
* **Fecha y horario:** 04 de septiembre, 18:00 horas.
* **Modalidad:** Virtual Zoom.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Horario referencial** | **Instancia** | **Participantes** |
| 18:00 | Bienvenida. | **Apoyo Estudiantil de Postgrado** |
| 18:05 | Organización del tiempo con estudiantes de postgrado | **TO Sofía Silva** |
| 18:45 | Síntesis y cierre | **TO Sofía Silva** |

**Taller virtual N°5: “Técnicas de relajación”**

* **Objetivo específico:** Entregar herramientas sobre las principales técnicas de relajación que pueden ser empleadas en momentos cotidianos.
* **Duración:** 50 minutos.
* **Fecha y horario:** 23 de septiembre, 18:00 horas.
* **Modalidad:** Virtual Zoom.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Horario referencial** | **Instancia** | **Participantes** |
| 18:00 | Bienvenida. | **Apoyo Estudiantil de Postgrado** |
| 18:05 | Técnicas de relajación | **Dr. Simón Sabbatin** |
| 18:45 | Síntesis y cierre | **Dr. Simón Sabbatin** |