CRONO GRAMA de Actividades

DIA/HORA	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
10:00 11:00	Agroecología: alternativa de producción sostenible frente al cambio climático UPA-UTEM	Pausas Saludables UPA-UTEM			
11:00 12:00	Alimentación y sobrepeso en Pandemia UPA-UTEM			Violencia de género y política institucional	
12:00 13:00		Lesiones más frecuentes en contexto universitario y como prevenirlas SESAES			Pausas Saludables UPA-UTEM
13:00 14:00					
14:00 15:00	Alimentación saludable para población adulto-joven en la prevención de enfermedades cardiovasculares UPA-UTEM				
15:00 16:00		Manejo de la ansiedad académica PACE	Inclusión y diversidad cultural en la empresa y administración pública UPA-UTEM	Técnicas comunitarias de intervención social UPA-UTEM	
16:00 17:00					
17:00 18:00			Tips para disfrutar de una sexualidad más sana y segura SESAES	Cambio climático y desarrollo sostenible: Desafíos para el sector agroalimentario UPA-UTEM	
18:00 19:00		Herramientas para cuidar la salud desde la actividad física	Hábitos saludables para el manejo de la ansiedad PAE	Nutrientes críticos en la alimentación vegetariana SESAES	

CRONO GRAMA de Actividades

ACTIVIDAD	RESUMEN	EXPOSITOR/A	PROGRAMA	HORA	ACCESO ZOOM
Agroecología: alternativa de producción sostenible frente al cambio climático	Reutilización de residuos orgánicos. La actividad consta de15-20 minutos de exposición y luego conversatorio con rueda de preguntas libres por parte de los asistentes.	Flor María Erices Cruces	Convenio UPA-UTEM	**Lunes 15** 10:00 a 11:00	**ID de la reunión:** 860 5310 9823 **Código de acceso:** 904558
Alimentación y sobrepeso en Pandemia	Alimentación y sobrepeso en pandemia, técnicas y sugerencias para mantener una alimentación saludable. Se realizarán rotativas de videos educativos, charla expositiva y conversatorio con ruedas de preguntas libres por parte de los asistentes.	Silvana Saavedra Sepulveda María José Guzman Jennifer Torres	Convenio UPA-UTEM	**Lunes 15** 11:00 a 14:00	**ID de la reunión:** 850 3776 7538 **Código de acceso:** 103959
Alimentación saludable para población adulto-joven en la prevención de enfermedades cardiovasculares	Se realizarán rotativas de videos educativos, charla expositiva, conversatorio y promoción de estilos saludables, rueda de preguntas libres por parte de los asistentes.	Rosa Morales Alvarado	Convenio UPA-UTEM	**Lunes 15** 14:00 a 19:00	**ID de la reunión:** 810 0983 1339 **Código de acceso:** 337900
Pausas Saludables	Espacio que tiene por objetivo poner en práctica ejercicios que propicien la relajación del cuerpo y la mente para enfrentar el estrés y la ansiedad.	Sebastian Olave Maldonado	Convenio UPA-UTEM	**Martes 16** 10:00 a 11:00 **Viernes 19** 12:00 a 13:00	**ID de la reunión:** Martes: 873 2582 8976 Viernes: 868 5255 5411 **Código de acceso:** Martes: 001258 Viernes: 350618
Lesiones más frecuentes en contexto universitario y como prevenirlas	La actividad busca entregar herramientas de autocuidado con respecto a la salud física, en base al concimiento de las patologías más prevalentes, tanto en el ámbito académico como extracurricular.	Juan Carlos Espinoza Opazo	Servicio de Salud Estudiantil (SESAES) UTEM Profesional: Kinesiólogo	**Martes 16** 12:00 a 13:00	**ID de la reunión:** 874 9161 7376 **Código de acceso:** 693883
Manejo de la ansiedad académica	Espacio de reflexión sobre la ansiedad que surge en contextos académicos. Se aprenderá a reconocer sus manifestaciones corporales y psicológicas; sus causas y consecuencias; y cómo afrontar estas experiencias para mantener la salud física y emocional.	Matías Norambuena Reyes CamilaTorres Zúñiga Camila Bernal Martínez	PACE UTEM	**Martes 16** 15:00 a 16:00	**ID de la reunión:** 854 3354 5897 **Código de acceso:** 978850

CRONOGRAMA de Actividades

ACTIVIDAD	RESUMEN	EXPOSITOR/A	PROGRAMA	HORA	ACCESO ZOOM
Herramientas para cuidar la salud desde la actividad física	Entregar herramientas para la mejora de la salud, a través de metodologías activas	Denis Rene Cid P. Gabriel Alarcón V.	Deportes UTEM	**Martes 16** 18:00 a 19:00	**ID de la reunión:** 837 3780 8469 **Código de acceso:** 285149
Inclusión y Diversidad Cultural en la empresa y la administración pública	La actividad tiene como objetivo visibilizar la realidad de la inclusión en la empresa y Administración Pública. La actividad consta de 15-20 minutos de exposición y luego conversatorio con rueda de preguntas libres por parte de los asistentes.	William Yepsen B. Stephanie Muñoz V. Jaime Maureira B. Tamara Salgado A.	Convenio UPA-UTEM	**Miércoles 17** 15:00 a 16:00	**ID de la reunión:** 896 7737 7514 **Código de acceso:** 528791
Tips para disfrutar de una sexualidad más sana y segura	Adquirir conocimientos prácticos relacionados con el acto sexual especialmente dirigidos a la prevención de infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados y problemas relacionados con prácticas de riesgo durante la relación sexual.	Nelly Vásquez Mardones	Servicio de Salud Estudiantil (SESAES) UTEM Profesional: Matrona	**Miércoles 17** 17:00 a 18:00	**ID de la reunión:** 843 2909 7085 **Código de acceso:** 505021
Hábitos saludables para el manejo de la ansiedad	La actividad tiene por objetivo, fortalecer las estrategias de autocuidado y manejo de la ansiedad, entregando herramientas básicas para su afrontamiento.	Karla Donoso Bascur Digna Morales Cifuentes	Plan de Apoyo Estudiantil (PAE) UTEM	**Miércoles 17** 18:00 a 19:00	**ID de la reunión:** 822 8667 7134 **Código de acceso:** 427663
Violencia de género y política institucional	Conceptualizar brevemente lo que se entiende por violencia de género. Posteriormente se explicará cuáles son las políticas institucionales para la promoción, prevención y atención de situaciones de violencia de género, acoso sexual y/o discriminación arbitraria.	Exequiel Bustos Doussang	Programa de Género y Equidad UTEM (Prevención y Promoción)	**Jueves 18** 11:00 a 12:00	**ID de la reunión:** 839 0592 1073 **Código de acceso:** 041053
Técnicas comunitarias de intervención social	Desde una mirada multidisciplinaria, se aborda el vínculo entre las políticas públicas con el ejercicio del trabajo social y la psicología.	Fortunato Morales A. Melissa Mellado R. Daniel Morales V.	Convenio UPA-UTEM	**Jueves 18** 15:00 a 16:00	**ID de la reunión:** 860 7509 1086 **Código de acceso:** 407982

CRONO GRAMA de Actividades

ACTIVIDAD	RESUMEN	EXPOSITOR/A	PROGRAMA	HORA	ACCESO ZOOM
Cambio climático y desarrollo sostenible: Desafíos para el sector agroalimentario	se abordarán ejes hídricos, seguridad alimentaria y eficiencia energética. La actividad consta de 15-20 minutos de exposición y luego conversatorio con rueda de preguntas libres por parte de los asistentes.	Carlos González Marín	Convenio UPA-UTEM	**Jueves 18** 17:00 a 18:00	**ID de la reunión:** 825 5145 9675 **Código de acceso:** 820772
Nutrientes críticos en la alimentación vegetariana	La actividad tiene por objetivo, dar a conocer los diferentes nutrientes críticos que son claves en esta alimentación y como evitar deficiencias nutricionales con una correcta planificación alimentaria.	Susán Bohle Novoa	Servicio de Salud Estudiantil (SESAES) UTEM Profesional: Nutricionista	**Jueves 18** 18:00 a 19:00	**ID de la reunión:** 832 0936 5738 **Código de acceso:** 177591

VIVE UTEM SALUDABLE

Organiza

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA METROPOLITANA del Estado de Chile

CONVENIO Universidad Tecnológica Metropolitana Universidad del Pacífico

SESAES UTEM

PLAN DE APOYO ESTUDIANTIL