

#INTEGRALMENTE

Campaña de promoción de la salud mental

¡Participa de nuestras actividades!

ACTIVIDAD	LUGAR	HORA
Martes, 14 de octubre		
Charla: "Cuando el trabajo llega a casa: estrategias para cuidar la mente y la familia"	Modalidad virtual 	16:00
Miércoles, 15 de octubre		
Feria de salud mental	Hall de Bienestar Universitario	9:00 a 12:30
Jueves, 16 de octubre		
Taller: Respirar y avanza: gestiona el estrés académico	Auditorio Marcelino Champagnat	15:30 a 17:30
Viernes, 17 de octubre		
The Calm Corner: haz una pausa y te escucho	Cruz UTPL (presencial) Plataforma Zoom (virtual) 	9:00 a 12:30 y 15:30 a 17:30
Martes, 21 de octubre		
Descarga emocional	Aula Fernando Rielo	10:00
Viernes, 24 de octubre		
Caminata terapéutica	Parque Colinar Carigán Villonaco (Salida desde el parqueadero de buses UTPL)	8:30 a 12:30