

4^a SEMANA DEL BIENESTAR Y LA SALUD TEC 2020



TECNOLÓGICO NACIONAL DE MÉXICO®

LET'S TALK: BIENESTAR Y SALUD

CREAR CONVERSATORIOS EN LA COMUNIDAD ESTUDIANTIL DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO DE COLIMA, UTILIZANDO UN LENGUAJE COLOQUIAL, CON CAPACIDAD DE TRANSMITIR INFORMACIÓN Y DESPERTAR CONCIENCIAS SOBRE ACCIONES DE AUTOCUIDADO PERSONAL Y COMUNITARIO, A TRAVÉS DE TEMAS DE PERSPECTIVA DE GÉNERO, INCLUSIÓN, EMPRENDIMIENTO Y SALUD SOCIOEMOCIONAL.



hablemos



- PERSPECTIVA
- ACTIVISMO
- INCLUSIÓN
- SALUD
- INNOVACIÓN
- SER HOMBRE
- ITS
- GÉNERO
- ALTRUISMO
- EMPRENDIMIENTO
- DEPRESIÓN
- ESPIRITUALIDAD
- MASCULINIDAD
- RESILIENCIA
- SEXUALIDAD
- ADMINISTRACIÓN FINANCIERA
- FEMINISMO
- IDENTIDAD
- SER MUJER
- JUVENTUDES



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE COLIMA
DEL 24 AL 27 DE FEBRERO DE 2020

CARACTERÍSTICAS:

- * DURACIÓN DE LA CHARLA DE 18 A 20 MINUTOS
- * PRESENTACIÓN DE IDEAS DESDE LA EXPERIENCIA
- * USO DE FORMATO CHARLAS TED

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

LUNES

● 24 DE FEBRERO

09:00 - DESMITIFICACIÓN
10:00h. DE LA MEDITACIÓN

10:00 - ¿DE QUIÉN ES LA CULPA?
11:00h. ¡ESTE CUERPO SI ES MIO!
LOS BUENOS HÁBITOS

15:00 - ¡ESTE CUERPO SI ES MIO!
16:00h. "QUIEN AYUDA TERMINA AYUDADO"
"REFLEXIÓN SOBRE UN ESTILO DE VIDA "

MARTES

● 25 DE FEBRERO

11:00 - BIENESTAR
12:00h. FLOR DE LOTTO
POR CONFIRMAR

16:00 - "Y.. UN DÍA DECIDÍ ABRIR LA PUERTA"
17:00h. "SOY MÁS DE UNA VOZ"
¿QUIERES QUE TE CUENTE UN CUENTO?"

MIÉRCOLES

● 26 DE FEBRERO

09:00 - "CADA QUIEN, CON SU DIOS Y SU CAMINO"
10:00h. ¿QUÉ ES EMPRENDER?

16:00 - "CADA QUIEN, CON SU DIOS Y SU CAMINO"
17:00h. ¿QUÉ ES EMPRENDER?

JUEVES

● 27 DE FEBRERO

12:00 - LO QUE NOS TOCA HACER.
13:00h. POR CONFIRMAR TÍTULO
CONFERENCIA.

17:00 - "SOY YO O SON ELLOS"
18:00h. "EL MIEDO LA DISCAPACIDAD MÁS GRANDE DE TODAS"
"ALFA LOMO PLATEADO O PRÍNCIPE DE CUENTO"

4^a SEMANA DEL BIENESTAR Y LA SALUD TEC 2020

FEBRERO 27
PANEL DE EXPERTOS

- * LA NUEVA JUVENTUD
- * ALLÁ AFUERA ESPERAN





“2020, Año de Leona Vicario, Benemérita Madre de la Patria”

TECNOLÓGICO NACIONAL DE MÉXICO CAMPUS COLIMA
DEPARTAMENTO DE DESARROLLO ACADÉMICO

4ta. Semana del bienestar y la salud Tec 2020

Programa del 24 al 27 de febrero

NOMBRE DE LA CHARLA	PONENTE	FECHA	HORA	BLOQUE	TEMA	SINOPSIS
La desmitificación de la meditación	Rocío Becerra Plascencia	24/02/2020	09:00	Socioemocional	Yoga y meditación	Hablará de la desmitificación de la disciplina de la Yoga y los introducirá a ejercicios de meditación.
¿De quién es la culpa?	María Fernanda Enríquez Valencia	24/02/2020	10:00	Equidad e inclusión	Feminismo	Hablará del enfoque feminista, que la llevó a unirse a este movimiento y cómo ha logrado expresarlo
¡Este cuerpo no es mío!	Gabriela Gudiño	24/02/2020	10:00	Equidad e inclusión	Transexual	Conversará sobre lo que es ser transexual, las barrera que ha tenido que enfrentar y qué fue lo que la apoyo para salir adelante.
Los Buenos Hábitos	Verónica Sarahí Herrera Topete	24/02/2020	10:00	Salud socioemocional	Trastorno de la conducta alimentaria	Como vivió su Trastorno de Conducta alimenticios, como fue que se dio cuenta de lo que le pasaba, cuáles fueron los factores protectores que descubrió que tenía y que hace hoy en día para no recaer.





“2020, Año de Leona Vicario, Benemérita Madre de la Patria”

¡Este cuerpo no es mío!	Gabriela Gudiño	24/02/2020	15:00	Equidad e inclusión	Transexual	Conversará sobre lo que es ser transexual, las barrera que ha tenido que enfrentar y qué fue lo que la apoyo para salir adelante.
Quien ayuda termina ayudado	Francisco Martín Cárdenas Medina	24/02/2020	15:00	Salud socioemocional	Altruismo	Qué lo animó a abrir un centro de apoyo a personas con VIH, como es que el tener una asociación altruista le ha ayudado a salir adelante
"Reflexión de un estilo de vida"		24/02/2020	15:00	Salud socioemocional	VIH	Como cambio su vida y que ha tenido que enfrentar desde que descubrió que tenía VIH

Flor de loto	Natalia Brun	25/02/2020	11:00	Emprendimiento	Emprendimiento	Nos compartirá su experiencia como empresaria en un mundo en el que normalmente es dominado por hombres, nos contará sus retos, miedos y como los ha superado además de cómo se siente con sus logros al ser una mujer empresaria
Las caricias	Ramón Ramírez González	25/02/2020	11:00	Salud socioemocional	Violencia en el noviazgo	Hablará sobre la violencia en el noviazgo

Y un día decidí abrir la puerta	Adelina Velázquez Valencia	25/02/2020	16:00	Equidad e inclusión	Homosexualidad	Hablará de su experiencia personal sobre decirle a sus seres queridos acerca de su preferencia sexual.
"Soy más de una voz"	Oscar	25/05/2020	16:00	Emprendimiento	Activismo	Conversará de lo que es ser activista y que ha aprendido.





“2020, Año de Leona Vicario, Benemérita Madre de la Patria”

¿Quieres que te cuente un cuento?	Brenda Rosales	25/02/2020	16:00	Salud socioemocional	Bordeline (Trastorno límite de la personalidad)	¿Qué es el Bordeline?, como se vive con un trastorno de este tipo, como fue que se me dio cuenta de que lo tenía, cuáles son las dificultades que se presentan.
¡Cada quien con su Dios!	Luz Elizabeth López Parra	26/02/2020	09:00	Salud socioemocional	Espiritualidad	La importancia que es tener una espiritualidad sana en la vida, así como el respetar los diferentes tipos de espiritualidad que existen.
¿Qué es emprender?	Mtro. José Miguel Avalos Silva	26/02/2020	09:00	Emprendimiento	Emprendimiento	Nos platicará sobre las experiencia que se ha tenido en el acompañamiento a proyectos en incubadoras de empresas
¡Cada quien con su Dios!	Luz Elizabeth López Parra	26/02/2020	16:00	Salud socioemocional	Espiritualidad	La importancia que es tener una espiritualidad sana en la vida, así como el respetar los diferentes tipos de espiritualidad que existen.
¿Que es emprender?	Mtro. José Miguel Avalos Silva	26/02/2020	16:00	Emprendimiento	Emprendimiento	Nos platicará sobre las experiencia que se ha tenido en el acompañamiento a proyectos en incubadoras de empresas
Solo por hoy	María Fernanda Ramos Cortes	26/02/2020	16:00	Salud socioemocional	Adicciones	Nos relatará como es el proceso adictivo y como lo ha ido superando.
Ponte las pilas que te alcanzan	Iván Ullianov Jiménez Macías	27/02/2020	12:00	Emprendimiento	Emprendimiento	Charla motivacional para que los alumnos se esfuercen en salir al área laboral con todas las herramientas necesarias para poder sobresalir y destacarse.





"2020, Año de Leona Vicario, Benemérita Madre de la Patria"

¿Yo soy o soy ellos?	Christian Paulina Aguirre Hinojosa	27/02/2020	17:00	Equidad e inclusión	Identidad de genero	Nos explicará cómo se construyen las identidades de género y sus elementos.
"El miedo la discapacidad mas grande"	Eleane Espinoza Briceño	27/02/2020	17:00	Salud socioemocional	Resiliencia	Como se sobresale cuando las circunstancias no son las más favorables y quieres sobresalir en lo que estás haciendo con tu vida.
Alfa lomo plateado o principe de cuento	Alejandro Pizano	27/02/2020	17:00	Equidad e inclusión	Masculinidad	La importancia de los nuevos estereotipos y como han cambiado la función del hombre en la sociedad

