**PROGRAMA SEMANA DE AUTOCUIDADO CAMPUS CHILLÁN 2022.**

1. **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

| **Nombre de la actividad** | ***SEMANA DEL AUTOCUIDADO:*** ***“TU BIENESTAR ES LO PRIMERO”*** |
| --- | --- |
| **Hito de la PO al que la actividad tributa** |  |
| **Objetivo general** | Potenciar el autocuidado y el bienestar socioemocional de los y las estudiantes del campus Chillán. |
| **Objetivos específicos** | - Facilitar el intercambio de distintas estrategias y espacios de autocuidado entre los estudiantes del campus.- Valorar el autocuidado como un espacio de garantía para el desarrollo del bienestar en cada uno de los estudiantes. |
| **Fecha de ejecución** | Semana del 25 al 29 de abril de 2022 |
| **Lugar de ejecución** | Campus Chillán |
| **Descripción general de la actividad** | Las actividades se llevarán a cabo en modalidad presencial durante la semana del 25 al 29 de abril, en distintos horarios. Estas actividades serán desarrolladas por profesionales de diversas unidades y reparticiones del Campus.Formulario de inscripción: https://forms.office.com/r/RRj0QCdkLq |
| **Recursos necesarios** | Los recursos y requerimientos específicos se detallan en el siguiente cuadro de descripción específica de las actividades, en el apartado “recursos necesarios”. |
| **Unidad o equipo responsable** | Equipo CADE (Campus Chillán)  |

1. **DESCRIPCIÓN ESPECÍFICA DE LAS ACTIVIDADES**

| **DÍA** | **DESCRIPCIÓN DETALLADA** | **RECURSOS NECESARIOS** | **TIEMPO** |
| --- | --- | --- | --- |
| **MARTES****26/04 a las 15:00 horas.****Mediación Artística Exposición "El temblor en Chile".****Máximo participantes: 15 estudiantes.** | Meditación Artística realizada por profesionales del CECAL UdeC, en dependencias del mismo Centro de Extensión Cultural Alfonso Lagos.La actividad requiere inscripción previa a través de un formulario. | - Facilitadora del CECAL UdeC.- Lista de asistencia.- Formulario de inscripción. | Por definir. |
| **MARTES****26/04 a las 12:00 horas.****Lienzo UdeC: “Pintamos con cuidado”.****Máximo participantes: Ilimitado.** | Actividad de carácter artística-recreativa en la que los(as) estudiantes podrán proyectar sus deseos para el presente año y sus sugerencias de autocuidado.La actividad requiere inscripción previa a través de un formulario, sin embargo, cualquier estudiante que manifieste su interés por participar en el momento, podrá hacerlo. | - Equipo CADE Chillán.- Lista de asistencia.- Formulario de inscripción.- Gestionar especio físico.- Mesas o mesones.- Sillas.- Tempera.- Pinceles.- Lápices scripto.- Plumones.- Papel lustre.- Pegamento.- Tijera. | 3 horas máximo. |
| **MIÉRCOLES 27/04 a las 11:00 horas.****Taller de Lectura Recreativa: “Una herramienta para nuestra Salud Mental”. Máximo participantes: 25 estudiantes.** | Actividad en la que se dialogará acerca de la importancia de la lectura recreativa como una alternativa para nuestra salud mental. Además, se presentarán criterios para evaluar nuestros gustos y recomendaciones de títulos para llorar, reír, entre otros. La actividad requiere inscripción previa a través de un formulario. | - Facilitadora de la Biblioteca UdeC - Campus Chillán.- Lista de asistencia.- Formulario de inscripción.- Gestionar espacio físico. | 1 hora y media máximo. |
| **MIÉRCOLES 27/04 a las 11:30 horas.****“Demostración de Taekwondo” e “Instalación de Stand Informativo sobre la Sección de Deportes”. Máximo participantes: Ilimitado.** | Clase del Curso de Taek won do en la modalidad de demostración abierta para la comunidad UdeC. Además, se instalará un Stand Informativo en el cual se difundirán los servicios que ofrece la Sección de Deportes del Campus Chillán.La actividad requiere inscripción previa a través de un formulario, sin embargo, cualquier estudiante que manifieste su interés por participar en el momento, podrá hacerlo. | - Facilitador del Curso de Taek won do.- Funcionarios(as) de la Sección de Deportes, Campus Chillán.- Formulario de inscripción.- Gestionar espacio físico. | 1 hora y media máximo. |
| **JUEVES** **28/04 a las 15:00 horas.****Jornada de Juegos de Mesa CADE****Máximo participantes: 30 estudiantes.** | Actividad recreativa en la cual los(as) estudiantes podrán incorporarse a partidas de distintos juegos de mesa. El ganador(a) de la partida final obtendrá como premio: un Catan.La actividad requiere inscripción previa a través de un formulario. | - Equipo CADE Chillán.- Lista de asistencia.- Formulario de inscripción.- Gestión de espacio físico con mesas y sillas.- Juegos de mesa.- Premio para ganador(a): Un Catan. | 3 horas máximo. |
| **JUEVES** **28/04 a las 16:00 horas.****Charla de Prevención de ITS/ETS: “Nos cuidamos en el sexo y el amor”.****Máximo participantes: 30 estudiantes.** | Actividad socioeducativa en la que se plantearán los fundamentos básicos del cuidado y la prevención del VIH, otras ITS y las ETS más comunes.La actividad requiere inscripción previa a través de un formulario. | - Facilitador de la DISE UdeC - Campus Chillán.- Lista de asistencia.- Formulario de inscripción.- Gestionar espacio físico. | 1 hora máximo. |