



DEL 9 AL 11 DE OCTUBRE

ámate



Jornada de  
BIENESTAR INTEGRAL

2024

Cronograma

# Cronograma

## Leyenda



Evento virtual



Evento en campus



San Miguel



San Isidro



Monterrico



Villa

Evento dirigido a:



Comunidad UPC



Alumnos



Cuerpo académico

MIÉRCOLES

9 OCT.



> **Mide tu nivel de estrés**

11:00 a.m. - 3:00 p.m. Activación a cargo de estudiantes de psicología  
Lugar: Rotonda de cada campus y en plazuela de campus San Isidro

MIÉRCOLES

9 OCT.



> **Apertura ÁMATE 2024**

4:00 p.m. Importancia de la Salud Mental en los jóvenes  
Mg. María Isabel Cifuentes, Directora de Calidad Educativa

⇒ **ÚNETE AQUÍ**

MIÉRCOLES

9 OCT.



> **Estilos de vida saludables para un universitario**

5:00 p.m. Conferencia virtual  
Dr. Erick Pisculich y Dra. Melissa Paz

⇒ **ÚNETE AQUÍ**

MIÉRCOLES

9 OCT.



> **Equilibrio entre vida personal y vida laboral**

6:00 p.m. Conferencia virtual  
Coach de Bienestar  
María Isabel Cifuentes

⇒ **ÚNETE AQUÍ**

JUEVES

10 OCT.



> **Influencia positiva: El poder de la palabra**

9:00 a.m. Conferencia virtual  
Miguel Figueroa

⇒ **ÚNETE AQUÍ**

JUEVES

10 OCT.



> **Uso de la tecnología para el bienestar**

10:00 a.m. Conferencia virtual  
María Isabel Cifuentes

⇒ **ÚNETE AQUÍ**

JUEVES

10 OCT.



> **La felicidad y el poder de la sonrisa**

11:00 a.m. Conferencia virtual  
Ricardo Alania

⇒ **ÚNETE AQUÍ**

# Cronograma

## Leyenda



Evento virtual



Evento en campus



San Miguel



San Isidro



Monterrico



Villa

Evento dirigido a:



Comunidad UPC



Alumnos



Cuerpo académico

JUEVES

10 OCT.



> FUERTE...MENTE

12:00 p.m. Conferencia virtual  
Darío Gastelo

⇒ ÚNETE AQUÍ

JUEVES

10 OCT.



> La comunicación intrapersonal: Si no eres tú, ¿quién?, si no es ahora, ¿cuándo?

1:00 p.m. Conferencia virtual  
Elena Romero

⇒ ÚNETE AQUÍ

JUEVES

10 OCT.



> Responsabilidad afectiva

3:00 p.m. Conferencia virtual  
Psi. Hazlitt Ayon

⇒ ÚNETE AQUÍ

JUEVES

10 OCT.



> Crónica Forense

4:00 p.m. Conferencia virtual  
Daniela Coros

⇒ ÚNETE AQUÍ

JUEVES

10 OCT.



> IG Live: Conectados a la red, las nuevas adicciones de nuestros tiempos

5:00 p.m. En vivo desde el Instagram de @UPCedu  
Psi. Melannie Flores //  
@melannieflores

⇒ IR AL LIVE

JUEVES

10 OCT.



> Rompiendo el círculo: Relaciones de pareja

5:00 p.m. Mesa de diálogo virtual  
Estudiantes de Psicología Rodrigo Fernández y Aylén Mestanza  
Moderador: Mg. Pedro Lujan

⇒ ÚNETE AQUÍ

VIERNES

11 OCT.



> ¡Me estreso! Cómo evitar el agotamiento mental y emocional

1:00 p.m. Conferencia virtual  
Eduardo Jourde

⇒ ÚNETE AQUÍ

# Cronograma

## Leyenda



Evento virtual



Evento en campus



San Miguel



San Isidro



Monterrico



Villa

Evento dirigido a:



Comunidad UPC



Alumnos



Cuerpo académico

VIERNES

11 OCT.



> Opiniones y aprendizajes sobre los Juegos Olímpicos París 2024 y salud mental

2:00 p.m. Conversatorio virtual  
Mg. Mario Alexander Reyes Bossio

⇒ ÚNETE AQUÍ

VIERNES

11 OCT.



> IG Live: Red and Green Flags en una relación

2:00 p.m. En vivo con Luis Michuy desde el Instagram de @upcedusanmiguel y Carlos Mellan desde el Instagram de @upcedusanisidro

⇒ IR AL LIVE

VIERNES

11 OCT.



> Taller: La Ansiedad es mi amiga

2:00 p.m. Campus Monterrico  
Aula B52  
Facilitador: Rodrigo Fernández

⇒ INSCRIBIRME

VIERNES

11 OCT.



> Taller: Inspírate

2:00 p.m. Campus Monterrico  
Aula B53  
Facilitadoras: Alexandra Reyes y Valeria Valcárcel

⇒ INSCRIBIRME

VIERNES

11 OCT.



> Tejiendo emociones

2:00 p.m. Campus Villa - Aula VH210  
Facilitadores: Orientación  
Psicopedagógica Villa

⇒ INSCRIBIRME

VIERNES

11 OCT.



> Desarrollando mi marca personal

3:00 p.m. Conversatorio virtual  
Psi. Nora Cabello

⇒ ÚNETE AQUÍ

VIERNES

11 OCT.



> Cierre del evento AMATE 2024

4:00 p.m. Conferencia Virtual:  
Resumen de las conferencias y recomendaciones para el cuidado de nuestra salud mental

⇒ ÚNETE AQUÍ