

RUTA DE CUIDADO PROFESORAL

2026 - 2

Espacios para tu bienestar,
crecimiento y equilibrio en el
ejercicio profesoral.



RUTA DE CUIDADO PROFESORAL 2026 -2



Taller - Descansar bien para vivir sanos



Julio 07

3:00 p.m. a 4:30 p.m.

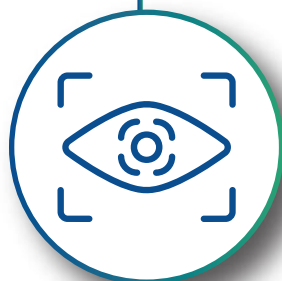
Objetivo del taller

Reconocer la importancia del sueño y los ritmos circadianos en el bienestar profesoral, identificando acciones básicas para favorecer el descanso y la calidad de vida.

[Ingresa aquí](#)



Taller - Higiene visual: cuidando tu mirada



Agosto 12

10:00 a.m. a 11:30 a.m.

Objetivo del taller

Identificar hábitos de higiene visual aplicables al trabajo académico y cotidiano, con el fin de promover el cuidado de la salud visual en los entornos profesoral, social y familiar.

[Ingresa aquí](#)



Taller - Higiene postural



Septiembre 08

3:00 p.m. a 4:30 p.m.

Objetivo del taller

Identificar posturas saludables y riesgos asociados a malas prácticas corporales, reconociendo medidas básicas para prevenir sobrecargas y lesiones en el ejercicio profesoral.

Ingresar aquí



Taller - Comunicar para cuidar



Septiembre 24

10:00 a.m. a 11:30 p.m.

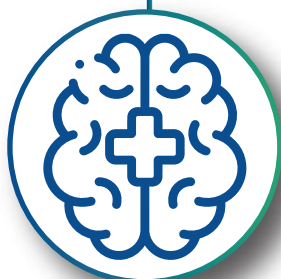
Objetivo del taller

Reconocer la comunicación asertiva como una práctica de autocuidado profesoral, identificando formas de expresar ideas, emociones y necesidades sin agredir ni violentar a otros.

Ingresar aquí



Taller - Hablemos de depresión y ansiedad



Octubre 21

10:00 a.m. a 11:30 p.m.

Objetivo del taller

Reconocer señales generales de depresión y ansiedad, identificando rutas de atención y acciones iniciales para el cuidado de la salud mental en el contexto profesoral.

Ingresar aquí



Taller - Nutrición para una vida activa



Noviembre 11

10:00 a.m. a 11:30 a.m.

Objetivo del taller

Identificar hábitos alimentarios saludables y sencillos para la vida diaria, comprendiendo su aporte al bienestar físico y al cuidado integral del profesor universitario.

Ingresar aquí

TEN EN CUENTA PARA PARTICIPAR



Certificación

Obtendrás un certificado por la participación de 4 o más talleres



Duración

Cada taller tiene una duración de 90 minutos



Modalidad

Virtual a través de Microsoft Teams



Conexión

Ingresa al enlace de conexión en la fecha y hora programada

Tu **bienestar** es parte esencial
de nuestra comunidad
¡Te esperamos!



¡Gracias por ser parte de
esta **ruta de cuidado!**

