

GRUPO DE ORIENTACIÓN **PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES**

Coordinadora: Lic. Liliana Trejo Mondragón



1. Inscripción:

Las y los interesados deberán inscribirse en la página oficial del Departamento <http://psiquiatria.facmed.unam.mx/>

2. Impartición

Se impartirá 2 sesiones grupales, con frecuencia semanal, con duración de 120 minutos, los días jueves 3 y 10 de septiembre, de 10:00 a 12:00 horas

3. Objetivo del grupo:

Promover hábitos saludables para mejorar el bienestar biopsicosocial.

4. Temáticas

- Presentación y encuadre.
- Concepto y beneficios de los hábitos saludables
- Alimentación, sueño, ejercicio
- Autocuidado
- Cierre

El grupo se apertura con un mínimo de 5 integrantes y un máximo de 10. Se enviará link de acceso y se deberá ingresar 10 minutos antes de la sesión. Tolerancia de 5 minutos. Acuerdos realizados la 1ª sesión.



Regístrate aquí

<https://sistemasib.facmed.unam.mx/saludMental/grupos.php>