

Agosto 2025

¡Impulsa tu bienestar este mes!

Participa en un curso o actividad y aprovecha los recursos que tenemos para ti.

Puedes registrarte en las actividades dando

click en el enlace correspondiente.



- Dimensión Social
- Dimensión Física
- Dimensión Ocupacional
- Dimensión Espiritual
- Dimensión Emocional
- Dimensión Intelectual
- Dimensión Medioambiental
- Dimensión Financiera

☐ Martes y viernes de Espacio de Calma

LU	MA	MI	JU	VI
			 Recomendación del día: En tiempos de incertidumbre ¿Qué ha sido del bien común?	Escucha a tu cuerpo. ¿Qué te dice que necesitas para estar bien?
4	5	6	7	8
		Capacitación - Testigo Activo		
11	12	13	14	15
Misa - Inicio de Semestre	Evento - Audiciones Dance Group UDEM, Voces UDEM y Orquesta UDEM	Capacitación - QPR para Prevenir el Suicidio Red de Apoyo Colab Taller - BIP. Estudiantes. S1.	Evento - Audiciones Tropa UDEM y Teatro UDEM	Taller - Body Image Program Colab. Sesión 1.
18	19	20	21	22
Háblate con amor y compasión. ¿Cómo le hablarías en este momento a una persona que quieres?		Capacitación - Testigo Activo Taller - BIP. Estudiantes. S2.		Taller - Body Image Program Colab. Sesión 2.
25	26	27	28	29
		Red de Apoyo Colab Capacitación - QPR para Prevenir el Suicidio		