

SAISUV promueve estilos de vida saludable a través de talleres virtuales

El Sistema de Atención Integral a la Salud como parte de las acciones del programa “**Acciónate**” impulsado por la Secretaría de Administración y Finanzas, promueve estilos de vida saludable a través de educación para la salud, con la intención de que los participantes mejoren o mantengan un estilo de vida saludable, proporcionando herramientas para adoptar una alimentación adecuada, ejercicio físico y mejorar el sueño.

Taller virtual	Objetivo	Horarios
Relajación profunda y sueño	Proporcionar herramientas para mejorar el sueño y la relajación, favoreciendo la respuesta al estrés, la ansiedad y combatir el insomnio.	Lunes y jueves 16 a 18 h Martes y viernes 16 a 18 h (8 sesiones).
Reaprendiendo a alimentarme	Identificar las principales pautas para llevar a cabo una alimentación saludable durante la contingencia COVID 19.	Martes y viernes 10 a 12 h (8 sesiones).
Ejercicio físico en casa	Facilitar herramientas necesarias para realizar acondicionamiento físico de manera continua.	Martes y viernes 8 a 9 h Martes y viernes 19 a 20 h (16 sesiones).

Los talleres se impartirán del **18 de enero al 12 de febrero de 2021**, a través de la plataforma de comunicación *Microsoft Teams*.

Dirigido a trabajadores UV: Funcionarios, Académicos, Confianza, Administrativo Técnico y Manual.

Durante el periodo julio-diciembre 2020 se habilitaron 26 cursos con 461 trabajadores inscritos (69.6% académicos, 16.5% confianza, 5.9% funcionarios, 4.1% eventuales y 3.7% Administrativo Técnico y Manual).

Algunos de los resultados...

97.7% de los participantes del curso-taller Reaprendiendo a alimentarme incrementaron su nivel de conocimientos en temas relacionados con la alimentación; en promedio el incremento fue del 71.9%; 98.4% de los participantes del curso-taller Ejercicio físico en casa incrementaron su nivel de conocimientos en un 94.6% en aspectos relacionados con el ejercicio; mientras que 95.5% de los participantes del curso-taller Relajación profunda y sueño incrementaron su nivel de conocimientos en un 134.8% comparando la medición inicial y final.

Del total de participantes 90.6% quedaron muy satisfechos con los cursos virtuales.

Inscripciones:
saludpublicasais@uv.mx

Sistema de Atención Integral a la Salud
www.uv.mx/saisuv/

