

## 1. Curso de Aprendizaje sobre la Salud Mental, Emocional y Física

52 videos audiovisuales en plataforma e-learning. 1 video por semana. 20 minutos aprox.

Salud Mental – Autoestima Colombiana – Autoestima – Autocuidado – Autosabotaje – Autocontrol – Poder del Lenguaje – Hablemos Dinero – Ser Productivo – Comunicación Asertiva - Disciplina

## 2. Cuadernillo de Autoanálisis

M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12
<b>3. Monedas Saludables:</b> Acumulación por uso de recursos disponibles para descuentos en productos y servicios.											
<b>4. Equipo de Consultoría:</b> Seguimiento <u>KPI Autocuidado</u> Uso Reportes Resultados Preparación Coordinación.											
<b>5. Agendamiento de cita virtual</b> para resolver inquietudes sobre contenido del curso.											
<b>6. Mi edad BODYTECH – Virtual guiada.</b>						<b>12. Productividad EF-EK</b>					
<b>7. Autoestima SOYYYYO</b>				<b>Resultados – Avance</b>				<b>Resultados – Avance</b>			
<b>8. Clasificación del riesgo en salud</b>											
<b>9. App BODYTECH – Prime</b>						Plantillas de entrenamiento y nutrición de acuerdo con nivel, objetivos, edad, género y condición física.					
<b>10. Nutrición virtual</b>											
<b>11. Dr. BODYTECH</b> Respuestas médicas sobre nutrición, rehabilitación y entrenamiento.											



**Activación sujeta a clasificación: riesgo bajo y medio, inmediato; riesgo alto requiere de consulta o telemedicina.**