



Del
23
al
27
MAYO

“ Te invitamos a
**vivir la semana del
autocuidado y Oes3**
con Bienestar universitario ”

Promueve el compromiso y responsabilidad diaria con la propia salud, tanto física como mental, fomentando la creación de espacios de reflexión y encuentros adecuados para ello.

AGENDA

Tema del día	Fecha	Hora	Actividad	Lugar	Población objeto	Invitan
Transversal toda la semana	23 al 27 de mayo Lunes a viernes	8:00 a. m. a 5:00 p. m.	Jornada de masajes	Área salud Bienestar Universitario Presencial	Administrativos y académicos	Bienestar Universitario
El autocuidado emocional	23 de mayo Lunes	11:00 a. m. a 1:00 p. m.	Arte-terapia	Plazoleta Fundadores Presencial	Estudiantes, docentes y administrativos	Área de Salud Bienestar Universitario-Facultad de Psicología
		3:00 p. m. a 4:00 p. m.	Sana-mente	Virtual https://unbosque.webex.com/unbosque-en/e.php?MTID=ma58fc3115e54386550229d63dc2525d8	Estudiantes, docentes y administrativos	Área de Salud Bienestar Universitario-Facultad de Psicología
Autocuidado Físico	24 de mayo Martes	10:00 a. m. a 11:00 a. m.	Cuerpo sano, mente sana	Virtual https://unbosque.webex.com/unbosque-en/e.php?MTID=mbe3ad49bdcb3e1b35870d5dc31053aea	Estudiantes, docentes y administrativos	Área de Salud Bienestar Universitario
		12:00 m. a 2:00 p. m.	Muévete a tu manera	Cancha múltiple Presencial	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario Área de Deportes
Autocuidado cognitivo	25 de mayo Miércoles	11:00 a. m. a 12:00 m.	Mente activa	Plazoleta Fundadores Presencial	Estudiantes, docentes y administrativos	Área de Deportes Bienestar Universitario-Facultad de Educación
		2:00 p. m. a 3:00 p. m.	kahoot	Virtual https://unbosque.webex.com/unbosque-en/e.php?MTID=m6a050b93b441fa5187eb83e0987c4765	Estudiantes, docentes y administrativos	Área de Deportes Bienestar Universitario-Facultad de Educación
Autocuidado espiritual	26 de mayo Jueves	3:00 p. m. a 4:00 p. m.	Meditación	Auditorio central Presencial	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario Área de salud
		4:00 p. m. a 5:00 p. m.	Acro yoga	Cancha de sintética Presencial	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario Área de salud
Autocuidado nutricional	27 de mayo Viernes	10:00 a. m. a 11:00 a. m.	Snacks saludables	Virtual https://unbosque.webex.com/unbosque-en/e.php?MTID=m0371394a5791b643e04ba7b840ec4821	Estudiantes, docentes y administrativos	Área de salud Bienestar Universitario-Facultad de Medicina
		12:00 m. a 2:00 p. m.	Alimentos antiestrés	Plazoleta Fundadores Presencial	Estudiantes, docentes y administrativos	Área de salud Bienestar Universitario

