



Vive el **Bien-estar** con:

SEMANA DE AUTOCUIDADO Y **0 es 3**



Aportar a tu salud es promover tu bienestar.

Participa en las actividades que tenemos para ti.

15 al 19 de mayo.

Programación

Transversal toda la semana

Toda la semana del **15 - 19 de mayo**

Jornada de masajes

8:00 a. m. - 5:00 p. m.

Dirigido a:

Docentes y administrativos

Área de salud de Bienestar Universitario,

bloque H

Pide tu cita en la **ext: 1332**

Presencial

Invita: Bienestar Universitario

Autocuidado cognitivo

Lunes **15 de mayo**

Circuito mental

11:00 a. m. - 12:00 m.

Dirigido a:

Estudiantes, docentes y administrativos

Plazoleta

Fundadores

Presencial

Estimulando tu cerebro

10:00 a. m. - 3:00 p. m.

Dirigido a:

Docentes y administrativos

Recorrido por

puestos de trabajo

Presencial

Invita: Áreas de Salud y Deportes de Bienestar Universitario

Autocuidado Físico

Martes **16 de mayo**

Dramaturgia preventiva del consumo de sustancias psicoactivas

10:00 a. m. - 11:00 a. m.

Dirigido a:

Estudiantes, docentes y administrativos

Plazoleta

Fundadores

Presencial

Toma conciencia de tu cuerpo y tu salud

11:00 a. m. - 1:00 p. m.

Dirigido a:

Estudiantes, docentes y administrativos

Plazoleta

Fundadores

Presencial

Invita: Área de Salud de Bienestar Universitario

Autocuidado emocional

Miércoles **17 de mayo**

Gestión del estrés

10:00 a. m. - 12:00 m.

Dirigido a:

Docentes y administrativos

Salón **I110**

Presencial

Invita: Bienestar Universitario y Talento Humano

Pintando la música

11:00 a. m. - 1:00 p. m.

Dirigido a:

Estudiantes, docentes y administrativos

Plazoleta

Fundadores

Presencial

Invita: Bienestar Universitario y Facultad de Psicología

Autocuidado nutricional

Jueves **18 de mayo**

Ansiedad y alimentación

9:00 a. m. - 10:00 p. m.

Dirigido a:

Estudiantes, docentes y administrativos

Conexión

virtual

Clic aquí

Beneficios de las frutas y verduras según su color

12:00 m. - 2:00 p. m.

Dirigido a:

Estudiantes, docentes y administrativos

Plazoleta

Fundadores

Presencial

Invita: Área de Salud de Bienestar Universitario

Autocuidado espiritual

Viernes **19 de mayo**

Meditación: Una manera sencilla y rápida para reducir el estrés

10:00 a. m. - 11:00 a. m.

Dirigido a:

Estudiantes, docentes y administrativos

Hub iEX,

Salón 105

Presencial

Taller ojos de Dios

12:00 m. - 2:00 p. m.

Dirigido a:

Estudiantes, docentes y administrativos

Plazoleta

Fundadores

Presencial

Invita: Área de Salud de Bienestar Universitario