

Semana

de la Seguridad y Salud
en el Trabajo

Del 22 al 26 de septiembre

¡Vive SaludableMENTE!



Universidad
Mariana

Res. MEN 1312 del 3 de febrero de 1993



Acreditada en
Alta Calidad

Res. MEN 1312 del 3 de febrero de 1993

Cumpliendo con el Plan de Bienestar Institucional, y en articulación con la **Vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral**, la Dirección de Gestión de Talento Humano y la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, tenemos el gusto de darles la bienvenida a la Semana de Seguridad y Salud en el Trabajo, que se llevará a cabo del 22 al 26 de septiembre, bajo el tema central: **“Salud Mental”**.

Esta semana ha sido pensada especialmente para ustedes, como un espacio de aprendizaje, reflexión y recreación, con el propósito de fortalecer el bienestar integral y promover hábitos que nos ayuden a mantener el equilibrio entre la vida laboral y personal.

A través de conferencias, talleres, actividades artísticas y recreativas, queremos brindarles herramientas prácticas para fortalecer la salud mental y, al mismo tiempo, generar un ambiente laboral más humano y saludable.

Los invitamos a participar activamente en cada jornada, a vivir esta experiencia con alegría y compromiso, y a recordar siempre que la salud mental debemos cuidarla cada día.

Y no lo olviden: quienes más participen en las actividades tendrán la oportunidad de llevarse un premio especial.

ACTIVIDADES

Lunes 22 – Gran apertura

Desfile de apertura y concurso de lemas (8:00 a.m. – 10:00 a.m.)

Damos inicio a la semana con un gran desfile lleno de energía y color, donde los protagonistas serán los lemas sobre salud mental creados por ustedes.

Conferencia “Salud Mental” con Cástulo Cisneros (10:00 a.m. – 12:00 p.m. – Auditorio Jesús de Nazareth)

Un espacio para aprender y reflexionar sobre la importancia de cuidar nuestra mente.

Taller de respiración (3:00 p.m. – 4:00 p.m. - Auditorio Jesús de Nazareth)

Descubre técnicas sencillas para reducir el estrés y mejorar tu bienestar diario.

Martes 23 – Exprésate y Libérate

Muro de la expresión (Todo el día)

Escribe, dibuja o comparte un mensaje que inspire bienestar.

Caja de regalo (8:00 a.m. – 5:00 p.m. - Salón de Teatro)

Entra a la gran **Caja de Regalo** y descubre la sorpresa más valiosa de todas.

Taller “Libérate del estrés” (4:00 p.m. – 6:00 p.m. - Auditorio Jesús de Nazareth)

Prácticas efectivas para soltar tensiones.

Capacitación virtual en salud mental (2:00 p.m. – 4:00 p.m. - Google Meet)

Aprende desde cualquier lugar, conéctate y fortalece tu salud emocional.

Semana

de la Seguridad y Salud
en el Trabajo
Del 22 al 26 de septiembre

¡Vive SaludableMENTE!



Universidad
Mariana

Res. MEN 1362 del 3 de febrero de 1983



Acreditada en
Alta Calidad

Res. MEN 01463 del 17 de mayo de 2022

Miércoles 24 – Prevención y Bienestar

Caja de regalo (Todo el día - Salón de Teatro)

Entra a la gran **Caja de Regalo** y descubre la sorpresa más valiosa de todas.

Desahógate y libérate (Todo el día - Quiosco Capellanía)

Escribe lo que te preocupa y destrúyelo. Al soltar lo negativo, haces espacio para la paz.

Taller de prevención (10:00 a.m. – 12:00 p.m. - Auditorio Jesús de Nazareth)

Consejos prácticos para prevenir riesgos relacionados con la salud mental.

Jueves 25 – Arte y Movimiento

Pinta tu mándala (9:00 a.m. - Polideportivo)

Conéctate contigo mismo a través de los colores y el arte.

Capacitación virtual sobre estrés laboral (10:00 a.m. – 11:00 a.m.)

Descubre cómo manejar la presión en el trabajo.

Taller “Libérate del estrés” (2:00 p.m. – 4:00 p.m. - Auditorio Alvernia)

Un espacio de relajación y autocuidado.

Torneo de sapo (Tarde - Polideportivo)

Demuestra tu puntería y diviértete en equipo

Caja de regalo – Alvernia (9:00 a.m. – 12:00 p.m. - Auditorio) Entra a la gran **Caja de Regalo** y descubre la sorpresa más valiosa de todas.

Viernes 26 – Gran Cierre

Feria de servicios (8:00 a.m. – 4:00 p.m. - Pasaje de la cordialidad)

Accede a servicios y recursos pensados para tu bienestar.

Bailoterapia (4:30 p.m. – 6:00 p.m. - Auditorio Jesús de Nazareth)

Cerramos la semana moviendo el cuerpo, soltando el estrés y recargando energía.

Recuerda: Mientras más participes, ¡más oportunidades tendrás de ganar el gran premio sorpresa