



SEMANA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CONSCIENTESST

"Así vivimos la Seguridad y Salud en el Trabajo"
28 de septiembre al 2 de octubre de 2026

Durante la **Semana de Seguridad y Salud en el Trabajo CONSCIENTESST**, invitamos a toda la comunidad universitaria a vivir la seguridad y el bienestar de una manera diferente: **participando, compartiendo, aprendiendo, jugando y, sobre todo, siendo conscientes de nuestras acciones cotidianas.**

Porque la Seguridad y Salud en el Trabajo no se construye únicamente con normas y procedimientos; también se construye con las **decisiones que tomamos cada día para cuidar nuestro cuerpo, nuestra salud, nuestras emociones, nuestro entorno y a las personas que nos rodean.**

Por eso, hemos preparado una semana llena de experiencias para encontrarnos, fortalecer nuestros conocimientos y disfrutar de diferentes espacios de **salud, bienestar, aprendizaje, integración y participación.**

Además, durante la semana podrás ser parte de nuestros **RETOS CONSCIENTESST**, diseñados para participar de manera sencilla, dinámica y significativa, y demostrar que el cuidado también hace parte de nuestra vida cotidiana.

Nuestro propósito es hacer de la Seguridad y Salud en el Trabajo una experiencia que **se vive, se comparte y se construye entre todos**, fortaleciendo una cultura de prevención, autocuidado y cuidado colectivo.

Ser CONSCIENTESST es mirar, reconocer, actuar y cuidarnos.

PROGRAMACIÓN

Lunes 28 de septiembre: CONSCIENTESST de mi salud

- CONFERENCIA DE APERTURA

Auditorio San José

2:00 p. m.

"Medicina de estilos de vida: el poder de transformar la salud antes de que aparezca la enfermedad"

Un espacio para reflexionar sobre nuestras decisiones cotidianas y cómo nuestros estilos de vida pueden convertirse en una herramienta para cuidar nuestra salud.

Eliana Cassetta Yépez

Médica especialista en Salud Ocupacional

Psiconutrición

Coach de vida con certificación internacional

Miembro de AMESVIDA

Miembro de la Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

MARTES 29 DE SEPTIEMBRE CONSCIENTESST DE MI CUERPO Y MIS EMOCIONES

- JORNADA DE SALUD

Aula 203 – Santa Clara

8:30 a. m. – 12:00 m.

Diferentes servicios de salud estarán disponibles para nuestros trabajadores.

- ¡LLEGA HUESÍN Y MUSCULATÓN A TU OFICINA!

Para recordarnos que: ¡Una pausa también es una forma de cuidarte!

Prepárate para moverte y participar en las pausas activas CONSCIENTESST.

- TALLER MUSICOTERAPIA

Auditorio San José

11:00 a. m. – 12:00 m.

“Un espacio para soltar todo lo que llevamos”

Un momento para desconectarnos de la rutina, conectar con nuestras emociones y permitirnos disfrutar.

- “AQUISITO Y AHORITICA”

Auditorio San Jesús de Nazareth

3:00 – 4:00 p. m.

Técnicas de Mindfulness para el control emocional

Un espacio para aprender a estar presentes, reconocer nuestras emociones y encontrar herramientas para gestionar nuestras emociones.

MIÉRCOLES 30 DE SEPTIEMBRE CONSCIENTESST DE MI SEGURIDAD

- ESTACIONES CONSCIENTESST

Auditorio Jesús de Nazareth

8:00 a. m. – 12:00 m.

2:00 – 6:00 p. m.

Vas a jugar, participar, descubrir y poner a prueba tus conocimientos frente a diferentes riesgos relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Recorre las estaciones, supera los retos y demuestra cuánto sabes sobre prevención.

¡Aprender también puede ser divertido!

JUEVES 1 DE OCTUBRE CONSCIENTESST DE MI EQUIPO

- CONCURSO CONSCIENTESST

Auditorio Jesús de Nazareth

8:00 – 10:00 a. m.

Cada dependencia tendrá el reto de crear un afiche creativo que represente cómo vive y demuestra la Seguridad y Salud en el Trabajo.

La pregunta que inspira el concurso:

“¿Cómo somos CONSCIENTESST en nuestra dependencia?”

Una oportunidad para crear, trabajar en equipo y demostrar que la prevención también se construye desde cada dependencia.

Se reconocerá a la DEPENDENCIA MÁS CONSCIENTESST.

- TALLER MUSICOTERAPIA

Auditorio Jesús de Nazareth

11:00 a. m. – 12:00 m.

“Un espacio para soltar todo lo que llevamos”

Un momento para desconectarnos de la rutina, conectar con nuestras emociones y permitirnos disfrutar.

- TORNEO DE SAPO

Polideportivo

3:00 p. m.

Porque cuidarnos también significa compartir, divertirnos y fortalecer nuestros vínculos.

¡Arma tu equipo e insíbete hasta el martes 29 de septiembre 6:00pm Oficina de SST!

- 7 TESOROS OCULTOS EN MI SER

Un recorrido por las dependencias para descubrir y fortalecer esos recursos que todos llevamos dentro.

VIERNES 2 DE OCTUBRE CIERRE CONSCIENTESST

- JORNADA DE SALUD

Auditorio Jesús de Nazareth

9:00 a. m. – 12:00 m.

Cerramos nuestra semana poniendo nuevamente la salud en el centro.

Acércate, participa y aprovecha los diferentes servicios disponibles.

- BAILOTERAPIA

Auditorio Jesús de Nazareth

4:30 – 6:00 p. m.

¡Cerramos moviéndonos!

Una experiencia para liberar energía, disfrutar, compartir y terminar nuestra Semana CONSCIENTESST con toda la actitud.

CONSCIENTESST

Una semana para aprender.

Una semana para compartir.

Una semana para cuidarnos.

Ser CONSCIENTESST es mirar, reconocer, actuar y cuidarnos.

¡vive la semana CONSCIENTESST!

¡tu participación hace la diferencia!