



UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

# semana de la **SALUD**

Subsistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo



## 23 al 27 de Agosto de 2021

### Lunes 23 de Agosto

**9.10 A.M.**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE  
[Nueva EPS](#)

**10.11 A.M.**

JUGO TERAPIA  
[ARL Positiva](#)

**11.12 M**

**2.3 P.M.**

EMOCIONES INTELIGENTES  
[ARL Positiva](#)  
SPA MENTAL-MIDFULNESS  
[ARL Positiva](#)

**3.4 P.M.**

TALLER DE RESPIRACIÓN  
[ARL Positiva](#)  
ERGOYOGA  
[ARL Positiva](#)

**4.5 P.M.**

ESTRATEGIA 4\*4  
[Nueva EPS](#)



**Ing. José**

**9.10 A.M.**

SPA MENTAL-MIDFULNESS  
[ARL Positiva](#)

**10.11 A.M.**

TALLER DE RESPIRACIÓN  
[ARL Positiva](#)

**11.12 M**

ERGOYOGA  
[ARL Positiva](#)

**3.4 P.M.**

MANEJO DEL ESTRÉS  
[Nueva EPS](#)

ESCUELA DE ESPALDA  
[FAMISANAR](#)

**2.3 P.M.**

EMOCIONES INTELIGENTES  
[ARL Positiva](#)  
TALLER CUIDANDO MI SALUD MENTAL  
(Escuela de valores + autoestima + mis emociones)  
[FAMISANAR](#)

**4.5 P.M.**

TÉCNICA PARA EL MANEJO DE ANSIEDAD  
[MEDIMAS](#)

### Miércoles 25 de Agosto

**9.10 A.M.**

SPA MENTAL-MIDFULNESS  
[ARL Positiva](#)

**10.11 A.M.**

JUGO TERAPIA  
[ARL Positiva](#)

FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD MENTAL  
[ALIANSALUD](#)

**11.12 M**

GIMNASIA CEREBRAL  
[ARL Positiva](#)

**2.3 P.M.**

ERGOYOGA  
[ARL Positiva](#)

TERAPIA ANTI-ESTRÉS  
(Manejo de ansiedad - risoterapia - ser feliz)  
[FAMISANAR](#)

**3.4 P.M.**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE  
[Nueva EPS](#)

**4.5 P.M.**

MANEJO DEL ESTRÉS  
[Nueva EPS](#)

ERGOYOGA  
[ARL Positiva](#)

## Jueves 26 de Agosto

**9.10 A.M**

MANEJO DEL  
ESTRÉS  
[Nueva EPS](#)

**10.11 A.M**

TALLER DE  
RESPIRACIÓN  
[ARL Positiva](#)

TALLER CUIDANDO  
MI SALUD MENTAL  
(Escuela de valores  
+ autoestima +  
mis emociones)  
[FAMISANAR](#)

**11.12 M**

ERGOYOGA  
[ARL Positiva](#)

**2.3 P.M**

EMOCIONES  
INTELIGENTES  
[ARL Positiva](#)

ESCUELA DE  
ESPALDA  
[FAMISANAR](#)

**3.4 P.M**

ESTRATEGIA 4\*4  
[Nueva EPS](#)

SPA MENTAL-  
MIDFULNESS  
[ARL Positiva](#)

**4.5 P.M**

CONVIVENCIA  
CON CONSCIENCIA  
[MEDIMAS](#)



**Doc. Francisca**

## Viernes 27 de Agosto

**9.10 A.M**

ESTRATEGIA 4\*4  
[Nueva EPS](#)

**10.11 A.M**

JUGO TERAPIA  
[ARL Positiva](#)

PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
CARDIOVASCULARES  
[ALIANSALUD](#)

**11.12 M**

GIMNASIA  
CEREBRAL  
[ARL Positiva](#)

**3.4 P.M**

RISOTERAPIA  
[ARL Positiva](#)

ERGOYOGA  
[ARL Positiva](#)

**2.3 P.M**

SPA MENTAL-  
MIDFULNESS  
[ARL Positiva](#)

**4.5 P.M**

MANEJO DEL  
ESTRÉS  
[Nueva EPS](#)

El Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo espera que disfruten de esta variedad de actividades que en alianza con las EPS y la ARL Positiva tienen preparadas para ustedes, buscando que como trabajadores de nuestra institución tengan espacios de esparcimiento para salir de la rutina y aprender a cuidar nuestra salud.

**¡PARTICIPA!**

**SG-SST**

Subsistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo



Subsistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo