



SEMANA DE LA **SALUD**

UNIAGUSTINIANA



UNIAGUSTINIANA

Prevención y
Salud Integral

Seguridad y Salud
en el Trabajo

Capital Humano



Protocolo ventilación de área y distanciamiento social



30 de agosto



a **2:00** p.m.
3:00 p.m.



**INGRESA
AQUI**

O marca el: (US) +1 470-735-3160 PIN: 839 118 328#



Recomendaciones sobre **actividad física básica y ergonómica** en casa para todos los integrantes de la

FAMILIA

Elementos requeridos:

- 1. Cámara encendida**
- 2. Ropa cómoda**
- 3. Espacio libre de obstáculos**
- 4. Colchoneta, toalla o cualquier otro objeto sobre el nos podamos apoyar. El material de este elemento debe evitar que se deslice sobre el suelo.**



30 de agosto



a **3:00** p.m.
4:30 p.m.



**INGRESA
AQUI**

O marca el: (US) +1 347-773-4577 PIN: 299 584 505#



Generalidades de **SG-SST**

presentación, encuentro didáctico



31 de agosto



a **10:00** a.m.
11:00 a.m.



**INGRESA
AQUI** ↗

O marca el: (US) +1 484-301-5474 PIN: 748 285 983#



Identificación de peligros y riesgos, reportes de

accidentes de trabajo



31 de agosto



a **2:00** p.m.
3:00 p.m.



**INGRESA
AQUI** ↗

O marca el: (US) +1 240-532-4009 PIN: 190 573 435#



Taller prevención síndrome de burnout

¿Sientes agotamiento mental, físico y emocional?

Aprende a prevenir la sobrecarga de estrés por medio de nuestro taller.



31 de agosto



a **3:00** p.m.
4:00 p.m.



**INGRESA
AQUI** ↗



Taller ciberadicción y relaciones en la virtualidad

¿Cómo la virtualidad influye en nuestra salud mental y nuestras relaciones? Identifica factores de riesgo sobre este tema en nuestro taller.



31 de agosto



a **4:00** p.m.
5:00 p.m.



INGRESA AQUI



Jornada de Donación de Sangre junto al Banco de Sangre Distrital ICDBIS

Trae tu carné universitario, recuerda llenar la Encuesta de Síntomas Diarios que es indispensable para tu ingreso, si tienes algún síntoma quédate en casa.



1 de septiembre



a **8:00** a.m.
4:00 p.m.



Plazoleta del Campus Tagaste



Puesto de trabajo y de estudio en casa seguros y saludables



1 de septiembre



a **2:00** p.m.
3:30 p.m.



INGRESA AQUI

O marca el: (US) +1 402-623-0226 PIN: 107 828 430#



Taller operaciones mentales desde la neuropsicología

¿Cómo aprendemos y cómo gestionamos mejor nuestro aprendizaje?



1 de septiembre



a 2:00 p.m.
3:00 p.m.



INGRESA AQUI



Taller rupturas afectivas

¿Estás entusado?

¿Quieres saber cómo superar las rupturas afectivas?

Conéctate a nuestra charla y recibe herramientas valiosas para afrontar estas situaciones.



1 de septiembre



a 3:00 p.m.
4:00 p.m.



Charla epidemiológica vacunación



1 de septiembre



a 4:00 p.m.
5:00 p.m.



INGRESA AQUI

O marca el: (US) +1 505-663-6829 PIN: 346 874 572#



Charla Cuidado de manos y uso de EPP



2 de septiembre



a 2:00 p.m.
3:30 p.m.



INGRESA AQUI



Caída a nivel



2 de septiembre



a 4:00 p.m.
5:00 p.m.



INGRESA AQUI

O marca el: (US) +1 931-820-2681 PIN: 269 643 722#



Higiene Postural
(Técnica de Alexánder)

Auto masaje de cuello

Elementos requeridos:

1. Ropa cómoda
2. Cámara encendida
3. Crema, aceite o similares que permitan el deslizamiento de las manos durante el auto masaje



3 de septiembre



a 2:30 p.m.
3:20 p.m.



INGRESA AQUI

O marca el: (US) +1 505-663-6829 PIN: 346 874 572#



Spa de mente.

Mindfulness



3 de septiembre

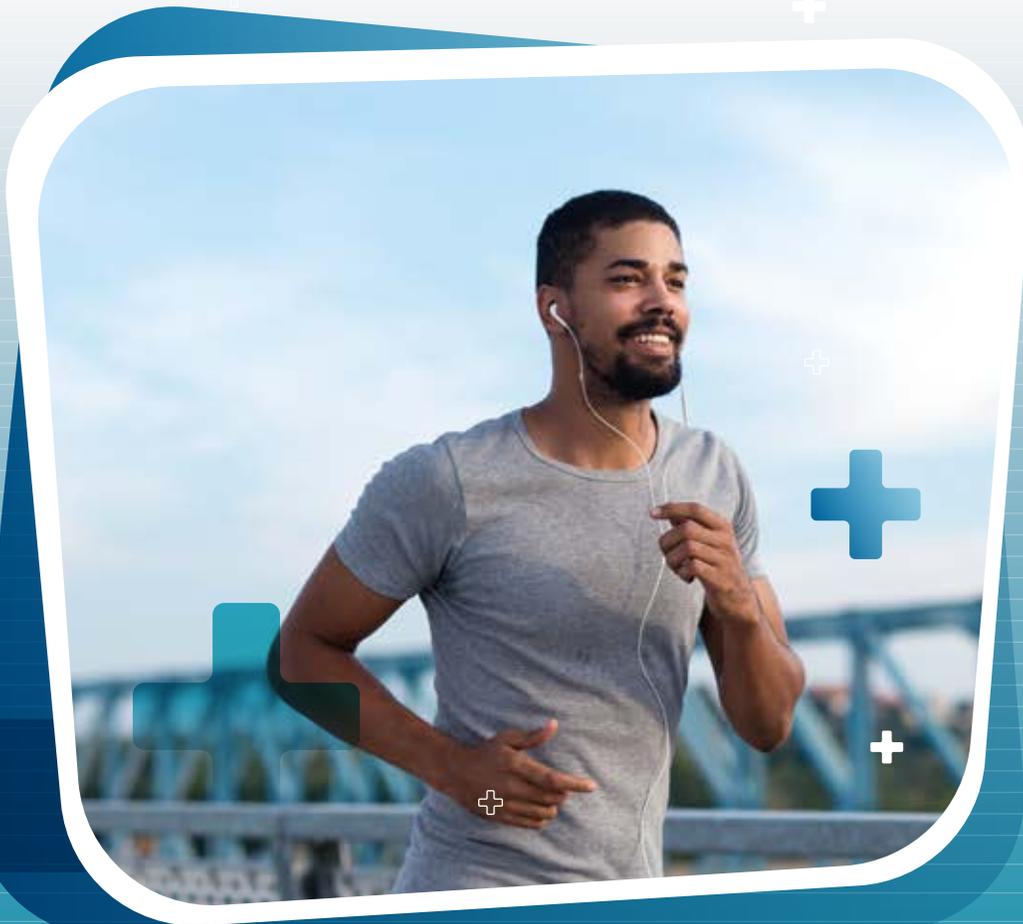


a 3:30 p.m.
4:30 p.m.



INGRESA
AQUI 

O marca el: (US) +1 561-507-0224 PIN: 742 583 896#



UNIAGUSTINIANA

Prevención y
Salud Integral

Seguridad y Salud
en el Trabajo

Capital Humano

Vigencia: Mindfulness