

PROGRAMACIÓN JORNADA DE BIENESTAR, SALUD Y SEGURIDAD 2023

9, 10 y 11 de Octubre

LUNES 9 DE OCTUBRE

Hora	Actividad	Propósito	Enlace para inscripción	Lugar	Cupos
9:00 a.m. a 9:30 a.m.	Sesión de mindfulness	Presta atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Vive en el presente reconociendo lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando.	https://forms.office.com/r/c5RA0tWW1E	Salón E 205	15
9:30 a.m. a 10:30 a.m.	Sesión de pilates con balón	¡Actívate y Relájate! para recargar el cuerpo y la mente	https://forms.office.com/r/KbL2wuG9kP		15
10:00 a.m. a 10:30 a.m. Grupo 1	Jardín Vital un recorrido por los jardines del Externado - Conectando con la naturaleza	El objetivo es el recorrido mismo y estar aquí en el momento presente disfrutando el lugar y todo lo que la naturaleza tiene para ofrecernos, bajando el ritmo de manera tan lenta que seamos capaces de notar las diferentes maneras en que las plantas, los animales, el viento, el cielo inundan nuestros corazones. ¡Enamórate del momento y reconéctate!	https://forms.office.com/r/sqg53fQnk1	Jardines de la Universidad	15
11:00 a.m. a 11:30 a.m. Grupo 2			https://forms.office.com/r/d1xmnyZx29		15
10:30 a.m. a 11:30 a.m.	Sesión de yoga	Durante esta práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente, tendrás una experiencia de bienestar a través de posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar tu salud.	https://forms.office.com/r/GPJk5Ln0b	Salón E 205	15
11:30 a.m. a 12:00 a.m.	RELAX - Relajación dirigida	Te invitamos a que vivas una experiencia de bienestar en la que aprenderás a concentrarte para poder relajarte. ¡Déjate guiar por nuestro experto quien te indicará los pasos a seguir para que alivies las tensiones y logres relajarte rápidamente!	https://forms.office.com/r/7NPbt5jjFt		15
11:00 a.m a 12:00 m	Taller alimentación saludable	¡Crea hábitos saludables, descubre y aprende nuevas y deliciosas recetas saludables para ti y tu familia! En esta experiencia de bienestar aprenderás a preparar una deliciosa: Ensalada de la Huerta con limonada de panela ¡Solo debes traer las ganas de aprender!	https://forms.office.com/r/Xb9nFZs3CS	Casa del Pintor	15
12:00 p.m. a 1:00 p.m.	Inscríbete y haz una pausa	Después de disfrutar tu almuerzo te invitamos a hacer una pausa en este espacio que hemos diseñado especialmente para ti, en donde podrás relajarte en un ambiente propicio para el descanso.	https://forms.office.com/r/udzRXDAR4M	Salón F 405	15
1:00 p.m. a 2:00 p.m.	Inscríbete y haz una pausa		https://forms.office.com/r/WSi4qLCi5f		15

LUNES 9 DE OCTUBRE

Hora	Actividad	Propósito	Enlace para inscripción	Lugar	Cupos
12:00 m. a 2:00 p.m.	Sala de juegos	¡Ven a jugar! Te esperamos con tus compañeros para disfrutar de un momento de integración, en donde encontrarás juegos de mesa y muchas cosas más.	No requiere inscripción	Salón F 405	N/A
2:30 p.m. a 3:00 p.m.	Sesión de pilates con balón	¡Actívate y Relájate! para recargar el cuerpo y la mente	https://forms.office.com/r/00R2k459EN	Salón E 205	15
3:00 p.m. a 3:30 p.m.	Sesión de yoga	Durante esta práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente, tendrás una experiencia de bienestar a través posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar tu salud.	https://forms.office.com/r/esDyLk7JDi		15
3:30 p.m. a 4:00 p.m.	Sesión de mindfulness	Presta atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Vive en el presente reconociendo lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando.	https://forms.office.com/r/aFbvWm8NDP		15

MARTES 10 DE OCTUBRE

Hora	Actividad	Propósito	Enlace para inscripción	Lugar	Cupos
9:00 a.m. a 4:00 p.m. * La atención es de 1 hora por familia*	TE ESCUCHO un espacio para reencontrarnos como familia	En Te escucho tienes un espacio para el reencuentro, la reflexión, la sanación y nuevas formas de andar el camino de la vida. ¡Ven con tu familia y animate a vivir feliz!	https://forms.office.com/r/qW8dyGVTfy	Sala SST - DTH 4 piso ed. A	6
9:00 a.m. a 12:00 m	Pausa emocional con caninos	Durante esta pausa activa disfrutaremos de una buena compañía, su sola presencia ayuda a combatir la soledad y hace más soportables las situaciones adversas. Con nuestros perros de servicio realizaremos ejercicios sensoriales, facilitando así la identificación y expresión de emociones como herramienta para el control de estrés.	No requiere inscripción	Recorrido por todas las áreas administrativas	N/A
9:30 a.m. a 10:30 a.m. Grupo 1	Circuito por la vida aprende a salvar vidas	En un mundo cambiante es importante tener herramientas que permitan ser y hacer la diferencia, en este circuito aprenderás técnicas básicas para actuar de manera adecuada en situaciones de emergencia y salvar la vida de los que más quieres.	https://forms.office.com/r/8pWFZcxTqG	Plazoleta Diego Mendoza (ed C y D)	60
11:00 a.m. a 12:00 m. Grupo 2	Circuito por la vida aprende a salvar vidas	En un mundo cambiante es importante tener herramientas que permitan ser y hacer la diferencia, en este circuito aprenderás técnicas básicas para actuar de manera adecuada en situaciones de emergencia y salvar la vida de los que más quieres.	https://forms.office.com/r/ab7aYDvCBe	Plazoleta Diego Mendoza (ed C y D)	60
11:00 a.m a 1:00 p.m	Taller alimentación saludable	¡Crea hábitos saludables, descubre y aprende nuevas y deliciosas recetas saludables para ti y tu familia! En esta experiencia de bienestar aprenderás a preparar una deliciosa: Ensalada griega, pita artesanal, pollo braseado, soda de frutos rojos ¡Solo debes traer las ganas de aprender!	https://forms.office.com/r/ysG04mEgKu	Casa del Pintor	15
2:00 p.m. a 3:00 p.m. Grupo 3	Circuito por la vida aprende a salvar vidas	En un mundo cambiante es importante tener herramientas que permitan ser y hacer la diferencia, en este circuito aprenderás técnicas básicas para actuar de manera adecuada en situaciones de emergencia y salvar la vida de los que más quieres.	https://forms.office.com/r/6VW0nbAEgH	Plazoleta Diego Mendoza (ed C y D)	60
9:00 a.m. a 11:00 a.m. o 2:00 p.m. a 4:00 p.m. *Puedes acercarte con tu equipo entre las 9 y las 11 a.m o entre las 2 y 4 p.m.*	Encontrémonos y disfrutemos saludablemente: Retos deportivos, cognitivos y lúdicos.	Ven a reír, jugar y recordar tu infancia en compañía de tus compañeros, disfrutando de divertidas actividades lúdicas, deportivas y cognitivas. Inscribe a tu equipo (4 integrantes), ponle un nombre y un distintivo para llevar con orgullo durante los retos. ¡Trae tu buena vibra y disfruta de esta experiencia!	https://forms.office.com/r/km656RkmJc	Salón F 405	30

MARTES 10 DE OCTUBRE

Hora	Actividad	Propósito	Enlace para inscripción	Lugar	Cupos
12:00 p.m. a 1:00 p.m.	Inscríbete y haz una pausa	Después de disfrutar tu almuerzo te invitamos a hacer una pausa en este espacio que hemos diseñado especialmente para ti, en donde podrás relajarte en un ambiente propicio para el descanso.	https://forms.office.com/r/GxnMQjtU0Q	Salón F 405	15
1:00 p.m. a 2:00 .pm.	Inscríbete y haz una pausa		https://forms.office.com/r/HgCtL5eiZb		15
12:00 m a 2:00 p.m.	Sala de juegos	¡Ven a jugar! Te esperamos con tus compañeros para disfrutar de un momento de integración, en donde encontrarás juegos de mesa y muchas cosas más.	No requiere inscripción	Salón F 405	N/A

MIÉRCOLES 11 DE OCTUBRE

Hora	Actividad	Propósito	Enlace para inscripción	Lugar	Cupos
9:00 a.m. a 4:00 p.m. * 20 minutos por persona*	Masaje terapeutico en silla	Los nuevos hábitos de vida, las preocupaciones y el estrés nos impiden muchas veces disfrutar de los buenos momentos de la vida. Durante esta experiencia podrás alcanzar el equilibrio 'cuerpo-mente' a través del placer de un buen masaje.	https://forms.office.com/r/8AWm6YZfch	Salón F 405	28
11:00 a.m a 1:00 p.m	Taller alimentación saludable	¡Crea hábitos saludables, descubre y aprende nuevas y deliciosas recetas saludables para ti y tu familia! En esta experiencia de bienestar aprenderás a preparar un delicioso: Emparedado de atún: pan artesanal, mix verde, aderezo de cilantro, atún grillé y batido de frutos amarillos. Solo debes traer las ganas de aprender y disfrutar	https://forms.office.com/r/NFvypm7pbj	Casa del Pintor	15
12:00 p.m. a 1:00 p.m.	Inscríbete y haz una pausa	Después de disfrutar tu almuerzo te invitamos a hacer una pausa en este espacio que hemos diseñado especialmente para ti, en donde podrás relajarte en un ambiente propicio para el descanso.	https://forms.office.com/r/runXznWLak	Salón F 405	15
1:00 p.m. a 2:00 p.m.	Inscríbete y haz una pausa		https://forms.office.com/r/POW63aRYKh		15
12:00 m a 2:00 p.m.	Sala de juegos	¡Ven a jugar! Te esperamos con tus compañeros para disfrutar de un momento de integración, en donde encontrarás juegos de mesa y muchas cosas más.	No requiere inscripción	Salón F 405	N/A
12:20 p.m. a 12:40 p.m.	Obra de teatro "En tiempos de estrés"	¿Poner los pies en la tierra? ¿Desengancharse?, ¿Actuar de acuerdo con mis valores?, ¿Ser amable?, ¿Dejar espacio? ¡SI! Ven, conoce y disfruta de este viaje en donde aprenderás ejercicios prácticos para reducir el estrés de la vida diaria.	https://forms.office.com/r/F7vLda1Vts	Teatro edificio A	N/A
1:40 p.m. a 2:00 p.m.	Obra de teatro "En tiempos de estrés"	¿Poner los pies en la tierra? ¿Desengancharse?, ¿Actuar de acuerdo con mis valores?, ¿Ser amable?, ¿Dejar espacio? ¡SI! Ven, conoce y disfruta de este viaje en donde aprenderás ejercicios prácticos para reducir el estrés de la vida diaria.	https://forms.office.com/r/XipOUT8yb6	Teatro edificio A	N/A
9:00 a.m. a 4:00 p.m	Feria de servicios	En nuestra feria de servicios tendremos la visita de: Laboratorios Labfarve, Farmacia homeopática Sendero del Ser, Productos Ramo, Seguros Bolivar, MetLife (seguro de vida) Compensar, AON, Ortopédicos Futuro, entre otros.	No requiere inscripción	MEZANINE EDIF. A	N/A

