

UPBBGA

Vigilada Mineducación



SÍGUENOS EN: UPBBGA

SEMANA DE LA SALUD MENTAL

Del 21 al 25 de octubre

¡Te invitamos a participar de las actividades!



- Vicerrectoría Pastoral
- COPASST
- GH - Desarrollo y Bienestar
- Facultad de Psicología
- IFV
- Bienestar Institucional
- Biblioteca
- Seguridad y Salud en el trabajo
- CAP
- CPS

CUIDA TU BIENESTAR

MENTE SANA,
VIDA PLENA

SEMANA DE LA SALUD MENTAL

Lunes, 21 de octubre

8:00 a.m a 6:00 p.m Jornada de donación de sangre - HUS
Metálicas Edificio B

9:00 a.m Pausa de respiración consciente
y estiramiento guiado
Edificios: A, B, C, D, G, J

9:00 a.m Exposición Inquebrantable
Sala de exposición, Edificio G

10:00 a.m a 12:00 p.m Taller de Emociones y Aprendizaje
Aula Múltiple del K - 605

3:30 p.m Muévete con la UPB Bailoterapia
Comfenalco
Hall del J

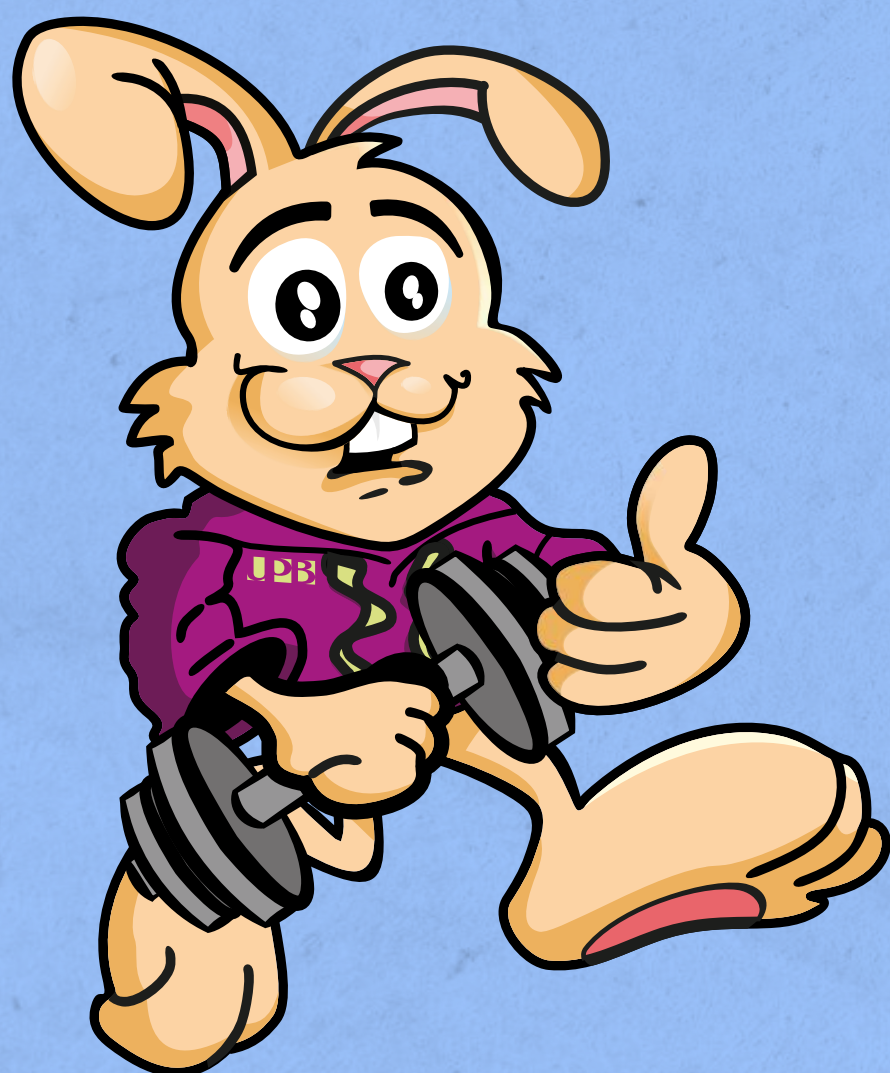


Vigilada Mineducación



SEMANA DE LA SALUD MENTAL

Martes, 22 de octubre



- 8:00 a.m **Picnic Lector**
Biblioteca
- 8:00 a.m **Taller de Habilidades Sociales**
Aula Múltiple K - 605
- 9:00 a.m **Pausa de respiración consciente
y estiramiento guiado**
Edificios: E, F, H, I, K, L



Vigilada Mineducación



SEMANA DE LA SALUD MENTAL

Miercoles, 23 de octubre

- 8:30 a.m** Jornada Cuida tu salud Espiritual
Plazoleta del D - Coomeb
- 9:00 a.m** Práctica de gratitud
Ruleta de afirmaciones
Edificios: A, B, C, D, G, J
- 2:00 p.m** Conferencia Psicoquipaje:
Primeros Auxilios psicologicos
Auditorio Juan pablo II

SÍGUENOS EN: UPBBGA

CUIDA TU BIENESTAR

MENTE SANA,
VIDA PLENA



SEMANA DE LA SALUD MENTAL

Jueves, 24 de octubre

- 8:00 a.m a 6:00pm** Jornada de donación de sangre
Metálicas Edificio B
- 8:30 a.m** Toma de espacio de Higiene del sueño y
Estilos de vida Semillero FRS - Bienestar
Hall del J
- 10:00 a.m a 1:00 p.m** Mini torneos Deportivos
Plazoleta del D y J

CUIDA TU BIENESTAR

MENTE SANA,
VIDA PLENA




SEMANA DE LA SALUD MENTAL

Viernes, 25 de octubre

8:00 a.m Picnic Lector
Biblioteca

8:30 a.m Toma de espacio Higiene del sueño y estilos de vida - Semillero FRS
Métalicas Edificio B

9:00 a.m Práctica de gratitud
Ruleta de afirmaciones
Edificios: F,H, I, K, L

2:00 p.m Magazín: Lo que no sabias del Sueño 
Neurólogo Alexander Pabón Moreno
FCV - HIC - Semillero Neurociencias

