

SEMANA DE LA Seguridad y Salud en el Trabajo **UNAB 2025**

Por una mente sana en el trabajo... actúa para cuidar tu bienestar.



Lunes 15 de septiembre

Dale vida y uso electrónicos

Hora: 8:00 a.m.
Campus: El Bosque
Ubicación: Por áreas de trabajo

Cápsulas de mindfulness exprés

Hora: 8:00 a.m.
Campus: El Bosque
Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor

Longevo - Salud integral

Hora: 8:00 a. m. a 12:00 m.
Campus: El Bosque
Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor

Tamizaje visual

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: El Bosque
Ubicación: Sala de reuniones Edificio 2 piso 2, Enfermería

Pausa saludable-Mente en calma y respiro productivo

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: El Bosque
Ubicación: Por áreas de trabajo

Donación de sangre Higuera Escalante

Ingreso principal
Hora: 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Campus: El Bosque
Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor

Reto de desintoxicación digital

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: El Bosque
Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor

Muro de la gratitud

Hora: 2:00 p.m. a 5:00 p.m.
Campus: El Bosque
Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor

Charlas virtuales

Sala Zoom: Semana de Seguridad y Salud en el Trabajo UNAB
Conéctate aquí / Clave de acceso: 272573

Ritmo saludable - Patrones de sueño, alimentación y movimiento en armonía

Tema: Pilares del autocuidado (descanso, nutrición y actividad física) énfasis en patrones de sueño saludable
Hora: 9:00 a.m.

Modo avión mental

Aprender a desconectarte para reconectar contigo

Tema: Tecnoestrés: síndromes comunes causados por la tecnología moderna (énfasis en la carga y ritmo de trabajo)

Taller de cocina saludable

Recetas: Parfait de frutas saludables con chía y Ensalada saludable con yogurt griego

Fecha: lunes 15 de septiembre de 2025
Lugar: Cocinas Centro de Servicios Universitarios, CSU
Horarios: 2:00 p.m. a 2:30 p.m. | 2:30 p.m. a 3:00 p.m.
3:00 p.m. a 3:30 p.m. | 3:30 p.m. a 4:00 p.m.
Apoya: Programa de Gastronomía y Alta Cocina

#unabvibra+

SEMANA DE LA Seguridad y Salud en el Trabajo **UNAB 2025**

*Por una mente sana en el trabajo...
actúa para cuidar tu bienestar.*



Martes 16 de septiembre

Dale vida y uso electrónicos

Hora: 8:00 a.m.

Campus: Centro de Conciliación del Consultorio Jurídico

Ubicación: Por áreas de trabajo

Cápsulas de mindfulness exprés

Hora: 8:00 a.m.

Campus: Centro de Conciliación del Consultorio Jurídico

Ubicación: Pasillo Casa

Longevo - Salud integral

Hora: 8:00 a. m. a 12:00 m.

Campus: Centro de Conciliación del Consultorio Jurídico

Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor

Tamizaje visual

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.

Campus: Centro de Conciliación del Consultorio Jurídico

Ubicación: Sala de reuniones Edificio 2 piso 2, Enfermería

Pausa saludable-Mente en calma y respiro productivo

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.

Campus: Centro de Conciliación del Consultorio Jurídico

Ubicación: por áreas de trabajo

Reto de desintoxicación digital

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.

Campus: Centro de Conciliación del Consultorio Jurídico

Ubicación: Pasillo casa

Clase de Rumba

Hora: 11:00 a.m.

Campus: El Bosque

Ubicación: Auditorio Mayor

Charlas virtuales

Sala Zoom: Semana de Seguridad y Salud en el Trabajo UNAB

Conéctate aquí / Clave de acceso: 272573

Reloj consciente

Manejar tu tiempo sin que él te maneje a ti

Tema: Multitask, gestión de actividades en el tiempo/Procrastinación
Balance vida y trabajo gestión del tiempo

Hora: 9:00 a.m.

Termómetro emocional

Identificar y regular la intensidad de las emociones

Tema: inteligencia emocional, gestión emocional en las relaciones afectivas con énfasis en estrés agudo.

Hora: 3:00 p.m.

#unabvibra+

SEMANA DE LA Seguridad y Salud en el Trabajo **UNAB 2025**

Por una mente sana en el trabajo... actúa para cuidar tu bienestar.

Miércoles 17 de septiembre

Dale vida y uso electrónicos

Hora: 8:00 a.m.
Campus: El Jardín
Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor Carlos Gómez Albarracín

Cápsulas de mindfulness exprés

Hora: 8:00 a.m.
Campus: El Jardín
Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor

Longevo - Salud integral

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: El Jardín
Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor Carlos Gómez Albarracín

Tamizaje visual

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: El Jardín
Ubicación: Salón D 2-9, Bloque D

Voces y oídos saludables Stand cuidado de la voz y de la audición

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: El Jardín
Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor Carlos Gómez Albarracín

Escape Room de la salud

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: El Jardín
Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor Carlos Gómez Albarracín

Pausa saludable-Mente en calma y respiro productivo

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: El Jardín
Ubicación: Por áreas de trabajo

Donación de sangre Higuera Escalante

Hora: 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Campus: El Jardín
Ubicación: Pasillo de ingreso Bloque D

Luz verde para tu cuidado Stand de semaforización cuidado de la voz

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: El Jardín
Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor Carlos Gómez Albarracín

Reto de desintoxicación digital

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: El Jardín
Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor Carlos Gómez Albarracín

Muro de la gratitud

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: El Jardín
Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor Carlos Gómez Albarracín

Tamizaje de seno

Hora: 9:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: El Jardín
Ubicación: Sala de Atención Integral

Rincón de la desconexión Espacio de autocuidado psicoemocional

Hora: 10:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: El Jardín
Ubicación: Sala Creativa Biblioteca 4to. Piso

Capacitación Factor humano, factor vida

Hora: 2:00 p.m. a 3:00 p.m.
Campus: Instituto Caldas
Ubicación: Auditorio

Luz verde para tu cuidado Stand de semaforización cuidado de la voz

Hora: 2:00 p.m. a 3:00 p.m.
Campus: Instituto Caldas
Ubicación: Stand en Auditorio

Clase de Rumba

Hora: 3:00 p.m.
Campus: Instituto Caldas
Ubicación: Auditorio

Ejercicio CardioBox

Hora: 5:00 p.m.
Campus: El Jardín
Ubicación: Auditorio Ingenierías Jesús Alberto Rey Mariño

Charlas virtuales

Sala Zoom: Semana de Seguridad y Salud en el Trabajo UNAB
Conéctate aquí / Clave de acceso: 272573

Apagar para encenderte
Descansar para volver con más energía y claridad.
Tema: Equilibrio vida-trabajo, desconexión laboral
Hora: 9:00 a.m.

Día Mundial de la Prevención del Suicidio
Prevención del suicidio desde la esperanza
Hora: 2:00 p.m.
Conéctate aquí

Conexión saludable
Bienestar emocional y físico
trabajando a distancia
Tema: Énfasis en trabajo remoto, teletrabajo, trabajo en casa
Hora: 3:00 p.m.

#unabvibra+

SEMANA DE LA Seguridad y Salud en el Trabajo **UNAB 2025**

*Por una mente sana en el trabajo...
actúa para cuidar tu bienestar.*

Jueves 18 de septiembre

Dale vida y uso electrónicos

Hora: 8:00 a.m.
Campus: Instituto Caldas
Ubicación: Por áreas de trabajo

Cápsulas de mindfulness exprés

Hora: 8:00 a.m.
Campus: Instituto Caldas
Ubicación: Pasillo Edificio Administrativo, Bachillerato

Escape Room de la salud

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: Instituto Caldas
Ubicación: Pasillo Edificio Administrativo, Bachillerato

Longevo - Salud integral

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: Instituto Caldas
Ubicación: Pasillo Edificio Administrativo, Bachillerato

Donación de sangre Higuera Escalante

Ingreso principal
Hora: 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Campus: El Bosque
Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor

Reto de desintoxicación digital

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: Instituto Caldas
Ubicación: Pasillo Edificio Administrativo, Bachillerato

Pausa saludable-Mente en calma y respiro productivo

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: Instituto Caldas
Ubicación: Por áreas de trabajo

Taller maquillaje

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: Instituto Caldas
Ubicación: Pasillo Edificio Administrativo, Bachillerato

Tamizaje visual

Hora: 8:00 a. m. a 12:00 p. m.
Campus: Instituto Caldas
Ubicación: sala de juntas Edificio Administrativo, piso 2

Tamizaje de seno

Hora: 9:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: Instituto Caldas
Ubicación: Sala de Atención Integral

Charlas virtuales

Sala Zoom: Semana de Seguridad y Salud en el Trabajo UNAB
Conéctate aquí / Clave de acceso: 272573

Decisiones que cuentan Elegir bien para un futuro sólido

Tema: Educación financiera
Hora: 9:00 a.m.

La magia de los simple Vivir con menos prisa y más sentido

Tema: Estrategias para vivir plenamente (el valor de las pequeñas cosas, la verdadera felicidad, vuelve a lo simple).
Hora: 3:00 p.m.

#unabvibra+

SEMANA DE LA Seguridad y Salud en el Trabajo **UNAB 2025**

Por una mente sana en el trabajo... actúa para cuidar tu bienestar.

Viernes 19 de septiembre

Escuela de padres: Sembrando salud en familia

Hora: 8:00 a.m. a 10:00 a.m.
Campus: El Jardín
Ubicación: Sala creativa Biblioteca 4to. Piso

Cápsulas de mindfulness exprés

Hora: 8:00 a.m.
Campus: Rafael Ardila Duarte
Ubicación: Sala - 2° Piso, La Casona

Dale vida y uso electrónicos

Hora: 8:00 a.m.
Campus: Rafael Ardila Duarte
Ubicación: Por áreas de trabajo

Longevo - Salud integral

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: El Bosque
Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor

Escape Room de la salud

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.
Campus: Rafael Ardila Duarte
Ubicación: Sala - 2° Piso, La Casona

Reto de Desintoxicación digital

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 p.m.
Campus: Rafael Ardila Duarte
Ubicación: Pasillo Auditorio Mayor

Escuela de padres: Sembrando salud en familia

Hora: 10:00 a. m. a 12:00 m.
Campus: El Jardín
Ubicación: Sala creativa Biblioteca 4to. Piso

Longevo - Salud integral

Hora: 2:00 p.m. a 5:00 p.m.
Campus: Centro de Servicios Universitarios, CSU
Ubicación: Pasillo ingreso Edificio Administrativo

Dale vida y uso electrónicos

Hora: 2:00 p.m. a 5:00 p.m.
Campus: Centro de Servicios Universitarios, CSU
Ubicación: Por áreas de trabajo

Taller maquillaje

Hora: 2:00 p.m. a 5:00 p.m.
Campus: Centro de Servicios Universitarios, CSU
Ubicación: Pasillo ingreso Edificio Administrativo

Cápsulas de mindfulness exprés

Hora: 2:00 p.m. a 5:00 p.m.
Campus: Centro de Servicios Universitarios, CSU
Ubicación: Pasillo ingreso Edificio Administrativo

Pausa saludable Mente en calma y respiro productivo

Hora: 2:00 p.m. a 5:00 p.m.
Campus: Centro de Servicios Universitarios, CSU
Ubicación: Por áreas de trabajo

Charlas virtuales

Sala Zoom: Semana de Seguridad y Salud en el Trabajo UNAB
Conéctate aquí / Clave de acceso: 272573

Huella personal

La importancia del primer impacto

Tema: asesoría en imagen corporal, autocuidado.
Hora: 9:00 a.m.

Ecosistema saludable

Todos en el mismo camino

Tema: Énfasis en crecimiento laboral, recompensa, potenciar talento, cultura organizacional que da frutos en crecimiento y motivación.
Hora: 3:00 p.m.

#unabvibra+