

2026-1

>>>>>

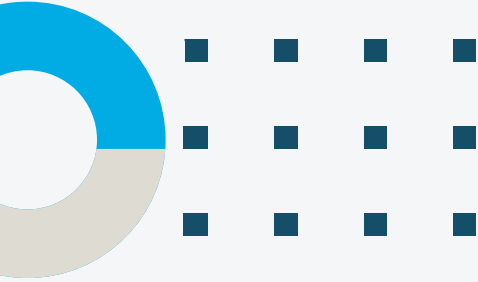
# RUTA CUIDADO INTEGRAL PARA EL PROFESOR



Subdirección de Docencia - Subdirección de SSTGA  
Vicerrectoría General Académica | Dirección de Talento Humano



# FEBRERO



18

10:00 a.m. a 11:30 a.m.

## SÉ UN INFLUENCER EMOCIONAL

**Objetivo:** Promover el cuidado de la salud mental, la empatía y el cuidado emocional.

[Ingresa aquí](#)

# MARZO



03

10:00 a.m. a 11:30 a.m.

## PAUSAS ACTIVAS CON DIVERSIÓN Y COGNICIÓN

**Objetivo:** Esta capacitación pretende sensibilizar a los profesores sobre la importancia de las pausas activas en la jornada laboral y promover su incorporación diaria para mejorar la salud y la productividad.

[Ingresa aquí](#)

18

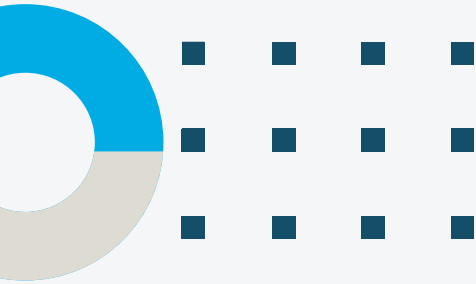
3:00 p.m. a 4:30 p.m.

## SOS: ADIÓS AL BURNOUT

**Objetivo:** Sensibilizar a la comunidad y especialmente a los docentes sobre el burnout como una forma de estrés crónico para que implementen acciones enfocadas hacia el autocuidado, a su prevención y manejo.

[Ingresa aquí](#)

# ABRIL



15

10:00 a.m. a 11:30 a.m.

## MENTE ABIERTA, RIESGO CERO: EL ARTE DE LA PREVENCIÓN EFECTIVA

**Objetivo:** Promover la cultura de prevención en el ámbito laboral frente a la ocurrencia de accidentes laborales.

[Ingresa aquí](#)

# MAYO



07

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

## EVITA LA FATIGA MENTAL

**Objetivo:** Reducir los riesgos laborales asociados con la fatiga mental mediante la promoción de hábitos saludables y estrategias de gestión del estrés, el cansancio, la batería socioemocional.

[Ingresa aquí](#)

27

10:00 a.m. a 11:30 a.m.

## PROTEGE TU VOZ, PROTEGE TU BIENESTAR

**Objetivo:** Este taller pretende brindar herramientas, conocimientos y prácticas necesarias para cuidar, mantener y fortalecer la salud vocal, promoviendo hábitos de higiene vocal, técnicas adecuadas de uso de la voz y estrategias de prevención que contribuyan al bienestar general y al desempeño óptimo en sus actividades diarias.

[Ingresa aquí](#)

# JUNIO

11

10:00 a.m. a 11:30 a.m.

## MENTE CLARA - PROPÓSITO CLARO

**Objetivo:** Reflexionar ante la importancia de tener presente el propósito de vida, de manera que ante las diferentes dificultades que se presenten, se tenga claridad de que ello hace parte del proceso, generando mayor tolerancia a la frustración.

[Ingresa aquí](#)

24

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

## MÁS SALUD MENOS ESTRÉS

**Objetivo:** Identificar los diferentes estilos de afrontamiento, que permitan al colaborador seguir trabajando en las estrategias para el manejo y control del estrés e implementar aquellas que le sean de mayor utilidad para a su vez prevenir los efectos adversos que tiene éste en la salud.

[Ingresa aquí](#)