

VI Seminario de la Cultura del Cuidado



Elige cuidarte, elige ser feliz

Agenda 2023



»» Juan Carlos Santacruz



»» Leany Blandón



»» Juliana Vega



»» Dra. Maria Claudia Borda



»» Dr. Sergio Naza



»» Ángela Gómez



»» Dr. Julio Cesar Durán

7:30 am Registro y bienvenida.

8:20 am Si piensas positivo, tu corazón lo siente. ¿Cómo entrenarte?

8:40 am Cómo manejar el estrés, el equilibrio biológico y la armonía vida personal-laboral.

9:10 am Si entendemos los números, podemos cuidar el corazón.

9:40 am Receso.

9:50 am Mente y corazón: una sola fusión.

10:10 am Técnicas para enfocarte en el pensamiento positivo.

10:40 am Alimentos para una respuesta cerebral adecuada y feliz.

10:10 am Refrigerio.

11:25 am ¿Por qué la actividad física produce felicidad?

11:55 am Una mujer no debe ser perfecta, solo debe intentar ser feliz.

12:25 am Actividad lúdica.

12:40 pm Si aprendes a descansar, tu cuerpo y tu mente lo sienten. Claves del sueño.

1:10 pm Biofilia en el trabajo, influencia de la naturaleza en la vida laboral.

1:40 pm Cierre y Agradecimientos

Juan Carlos Santacruz, director de la Fundación Colombiana de Corazón.

Sergio Naza, médico, especialista en gerencia de la salud ocupacional y magister en epidemiología.

Julio César Durán, médico especialista en cuidados intensivos y magister en educación para profesionales de la salud.

Empleado Cerrejón.

Juliana Vega, psicóloga, escritora y conferencista.

Leany Blandón, nutricionista dietista, subdirectora científica de la Fundación Colombiana del Corazón.

Angela Gómez, fisioterapeuta, especialista en seguridad y salud en el trabajo.

Maria Claudia Borda, médico especialista en medicina del trabajo y magister en administración de Salud.

Cerrejón en Movimiento.

Sergio Naza.

Juan Carlos Santacruz.

Positiva Compañía de Seguros.