



## Semana de la Desconexión

### Lunes 11 de octubre

Tema	Hora	Lugar	Duración	Oficina encargada	Modalidad	Inscripción
Un acercamiento a la salud mental integral	9:00 a. m.	Plataforma Zoom	1 h 30 min	VRA - ORH	Virtual	orh.vra@ucr.ac.cr
Límites saludables en el trabajo (funcionarios)	10:00 a. m.	Facebook live Oficina de Bienestar y Salud	1 h 30 min	VIVE	Virtual	<a href="https://www.facebook.com/BienestarySalud">https://www.facebook.com/BienestarySalud</a>
Taller de autocuidado feminista "Conectando-ME"	10:00 a. m.	Presencial	1 h 30 min	FEUCR	Presencial	<a href="https://forms.gle/ThCUL5tCgmQMSZMb">30 personas https://forms.gle/ThCUL5tCgmQMSZMb</a>
Nutrición, bienestar y salud mental	2:00 p. m.	Plataforma Zoom	1 h 30 min	VRA - ORH	Virtual	orh.vra@ucr.ac.cr
Amanecer en los jardines de la U	7:00 a. m. 8:00 a. m. 9:00 a. m.	Mariposario Bosquecito	4 h	VD	Presencial	docencia@ucr.ac.cr
Semana de ofrendas: por las ausencias y los cambios	Inauguración 5:00 p. m.	Pretil UCR	Se puede visitar lunes, martes, jueves y viernes	VIVE	Presencial	

### Martes 12 de octubre

Tema	Hora	Lugar	Duración	Oficina encargada	Modalidad	Inscripción
Cleatada - Caminata por la milla universitaria	8:00 a. m.	Pretil	4 h	Rectoría	Presencial	
Manejando mis recursos en paz	9:00 a. m.	Plataforma Zoom	1 h 30 min	VRA - ORH	Virtual	orh.vra@ucr.ac.cr
Meditación	1:30 p. m.	Plataforma	1 h 30	VRA -	Virtual	orh.vra@ucr.ac.cr

guiada		Zoom	min	ORH		
Taller de autocuidado feminista "Conectando-ME"	10:00 a. m.	Presencial	1 h 30 min	FEUCR	Presencial	20 personas <a href="https://forms.gle/ThCUL5tCgr">https://forms.gle/ThCUL5tCgr</a>
Taller de baile urbano	2:00 p. m.	Facebook Live FEUCR	1 h 30 min	FEUCR	Virtual/Presencial	20 cupos. <a href="https://forms.gle/vf8tpP2xP">https://forms.gle/vf8tpP2xP</a>
Musicoterapia	2:00 p. m.	Facebook Live Oficina de Bienestar y Salud	1 h 30 min	VIVE	Virtual	<a href="https://www.facebook.com/Biene">https://www.facebook.com/Biene</a>
Acompañamiento psicosocial en situaciones de emergencias y desastres	9:00 a. m.	Plataforma Zoom	1 h 30 min	VRA - ORH	Virtual	orh.vra@ucr.ac.cr
Amanecer en los jardines de la U	7:00 a. m. 8:00 a. m. 9:00 a. m.	Mariposario Bosquecito	4 h	VD	Presencial	docencia@ucr.ac.cr

## Miércoles 13 de octubre

Tema	Hora	Lugar	Duración	Oficina encargada	Modalidad	Insc
Clase de ejercicios	9:00 a. m.	Cancha sintética en Finca 3	1 h	Programa de Voluntariado - VAS.	Presencial	<a href="https://forms.gle/JJTnv">https://forms.gle/JJTnv</a>
Partidos de fútbol	10:00 a. m.	Estadio Ecológico	3 h	Rectoría	Presencial	cdf.ucr@
Taller de teatro	10:00 a. m.	Virtual	1 h 30 min	Teatro Girasol - VAS	Virtual	20 <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQEHxErcD3h_wnkcv">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQEHxErcD3h_wnkcv</a>
Estrés o ansiedad en tiempos de pandemia: reconozca las diferencias entre ambas	1:00 p. m.	Plataforma Zoom	1 h	VRA - ORH	Virtual	orh.vra
Cuerpo-teletrabajo-movimiento, Danza U	2:00 p. m.	Virtual	1h 30 min	VAS	Virtual	<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/tZpMvLT9l7gkWSCozQ">https://docs.google.com/forms/d/e/tZpMvLT9l7gkWSCozQ</a>
Video Sobresalto Danza U	4:30 p. m.	Facebook Vicerrectoría de Acción Social	1h 30 min	VAS	Virtual	<a href="https://www.facebo">https://www.facebo</a>
Amanecer en los jardines de la U	8:00 a. m. 9:00 a. m.	Mariposario Bosquecito	4 h	VD	Presencial	docenci

## Jueves 14 de octubre

Tema	Hora	Lugar	Duración	Oficina encargada	Modalidad	Inscripción
------	------	-------	----------	-------------------	-----------	-------------

Clase de yoga	9:00 a. m.	Cancha de fútbol en Finca 1	1 h	Programa de Voluntariado	Presencial	50 cupos <a href="https://forms.gle/Y3AtTq9yd">https://forms.gle/Y3AtTq9yd</a>
Pícnic UCR	10:30 a. m.	Zonas verdes, Universidad de Costa Rica	1 h 30 min	Rectoría	Presencial	annete.calvo@ucr.ac.cr <a href="https://forms.gle">https://forms.gle</a>
Ambiente laboral como factor protector de la salud mental	9:00 a. m.	Plataforma Zoom	1 h 30 min	VRA - ORH	Virtual	orh.vra@ucr.ac.cr
Hábitos de vida saludables	1:30 p. m.	Plataforma Zoom	1 h 30 min	VRA - ORH	Virtual	orh.vra@ucr.ac.cr
Cuentacuentos	5:00 p. m.	Facebook Live Oficina de Bienestar y Salud	1 h 30 min	VIVE	Virtual	<a href="https://www.facebook.com/Biene">https://www.facebook.com/Biene</a>

## Viernes 15 de octubre

Tema	Hora	Lugar	Duración	Oficina encargada	Modalidad	Inscripción
Rally	De 8:30 a 10:30 a. m.	Rodrigo Facio, Finca 1	3 h	VI	Presencial	<a href="https://forms.gle/9eAfTgRRv7TxmZz49">https://forms.gle/9eAfTgRRv7TxmZz49</a>
La salud mental de la niñez: el papel del juego y la creatividad en la familia	9:00 a. m.	Plataforma Zoom	1 h 30 min	VRA - ORH	Virtual	orh.vra@ucr.ac.cr
Autocuidado de la salud	1:30 p. m.	Plataforma Zoom	1 h 30 min	VRA - ORH	Virtual	orh.vra@ucr.ac.cr
Cafecito 7: Recargando baterías	2:45 p. m.	Facebook Live Oficina de Bienestar y Salud	1 h 30 min	VIVE	Virtual	<a href="https://www.facebook.com/BienestarySaludU">https://www.facebook.com/BienestarySaludU</a>
Integración y trabajo en equipo	3:00 p. m.	Facebook Live Oficina de Bienestar y Salud	1 h 30 min	VIVE	Virtual	<a href="https://www.facebook.com/BienestarySaludU">https://www.facebook.com/BienestarySaludU</a>
Encuentro cultural chino	5:00 p. m.	Presencial	2 h	FEUCR		<a href="https://forms.gle/VfK3ZtJ9EAo8XQHTA">https://forms.gle/VfK3ZtJ9EAo8XQHTA</a>