

CHARLA HIBRIDA

Vive más relajado

24 FEB.
2023

15h00
GALÁPAGOS
14h00

SALÓN AZUL
ZOOM:81999905495



PONENTE:
NATHAN DIGBY

REGÍSTRATE 

Con el apoyo del:

BIENESTAR RECURSOS HUMANOS
DECANATO DE ESTUDIANTES

USFQ | UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO
DE QUITO

Snack & LEARN



La vida que quiero tener

Te invitamos a participar de este programa de autocuidado que te brindará recursos para la vida laboral y personal, ayudándote a crear nuevos hábitos y compromisos para lograr tus objetivos.



Ma. Cristina Crespo

Psicóloga Industrial, Master en Docencia Universitaria; Doctora en Humanidades y Artes, mención Educación. Cuenta con más de 20 años de experiencia en docencia a nivel de pregrado y posgrado. Actualmente es coordinadora de la carrera de Psicología de la USFQ y es miembro de equipos de investigación de la carrera de Psicología y de Shift Academy.



Mariana García

Psicóloga Clínica por la Usfq. Máster en Terapias Contextuales- MICPSY. Especialidad en trastornos del estado de ánimo, delo, ansiedad, TOC, entre otros. Además de ser asistente administrativa de la Maestría en Psicología Clínica de la USFQ, es parte del equipo administrativo de la Clínica de Salud Mental de la USFQ.



Martes 14 de marzo/ Salón Azul/ 12h50/ Almuerzo incluido

Regístrate [AQUÍ](#)



CHARLA HIBRIDA

Vida sana: cuerpo sano

30 MAR.
2023

15h00
GALÁPAGOS
14h00

SALÓN AZUL
ZOOM:83828551375




PONENTE:
DARWIN SIMBAÑA

REGÍSTRATE ✨

Con el apoyo del:

**BIENESTAR RECURSOS HUMANOS
DECANATO DE ESTUDIANTES**

USFQ | UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO
DE QUITO



CHARLA HIBRIDA

Dieta saludable en el trabajo

21 ABR.
2023

15h00
GALÁPAGOS
14h00

SALÓN AZUL
ZOOM:82464635745



PONENTE:
MARÍA ELISA HERRERA

REGÍSTRATE ✨

Con el apoyo del: **BIENESTAR RECURSOS HUMANOS**
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

USFQ | UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO
DE QUITO



SIMPOSIO NACIONAL SEGURIDAD, SALUD Y BIENESTAR LABORAL

**DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA
SEDE USFQ**

Te invitamos a participar en el Simposio Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar Laboral, sin costo para toda la comunidad USFQ.

28 ABR 2023 | MAXWELL 202 | 08H 15 A 16H:30

USFQ



CHARLA HIBRIDA

Etiquetado Nutricional

04 MAY.
2023

15h00
GALÁPAGOS
14h00

SALÓN AZUL
ZOOM:87401082326



PONENTE:
DOMENICA NUÑEZ

REGÍSTRATE 

Con el apoyo del:

BIENESTAR RECURSOS HUMANOS
DECANATO DE ESTUDIANTES

USFQ | UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO
DE QUITO

CHARLA HIBRIDA

Manejo de Duelo

04 MAY.
2023

15h00
GALÁPAGOS
14h00

SALÓN AZUL
ZOOM: 87401082326



PONENTE:
DANIELA ZIRITT

REGÍSTRATE 

Con el apoyo del: **PSICOLOGÍA
RECURSOS HUMANOS**

USFQ | UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO
DE QUITO



CHARLA HIBRIDA

Hoy más que
nunca, cuida de
tu salud

08 JUN.
2023

15h00
GALÁPAGOS
14h00

SALÓN AZUL
ZOOM:82388725622

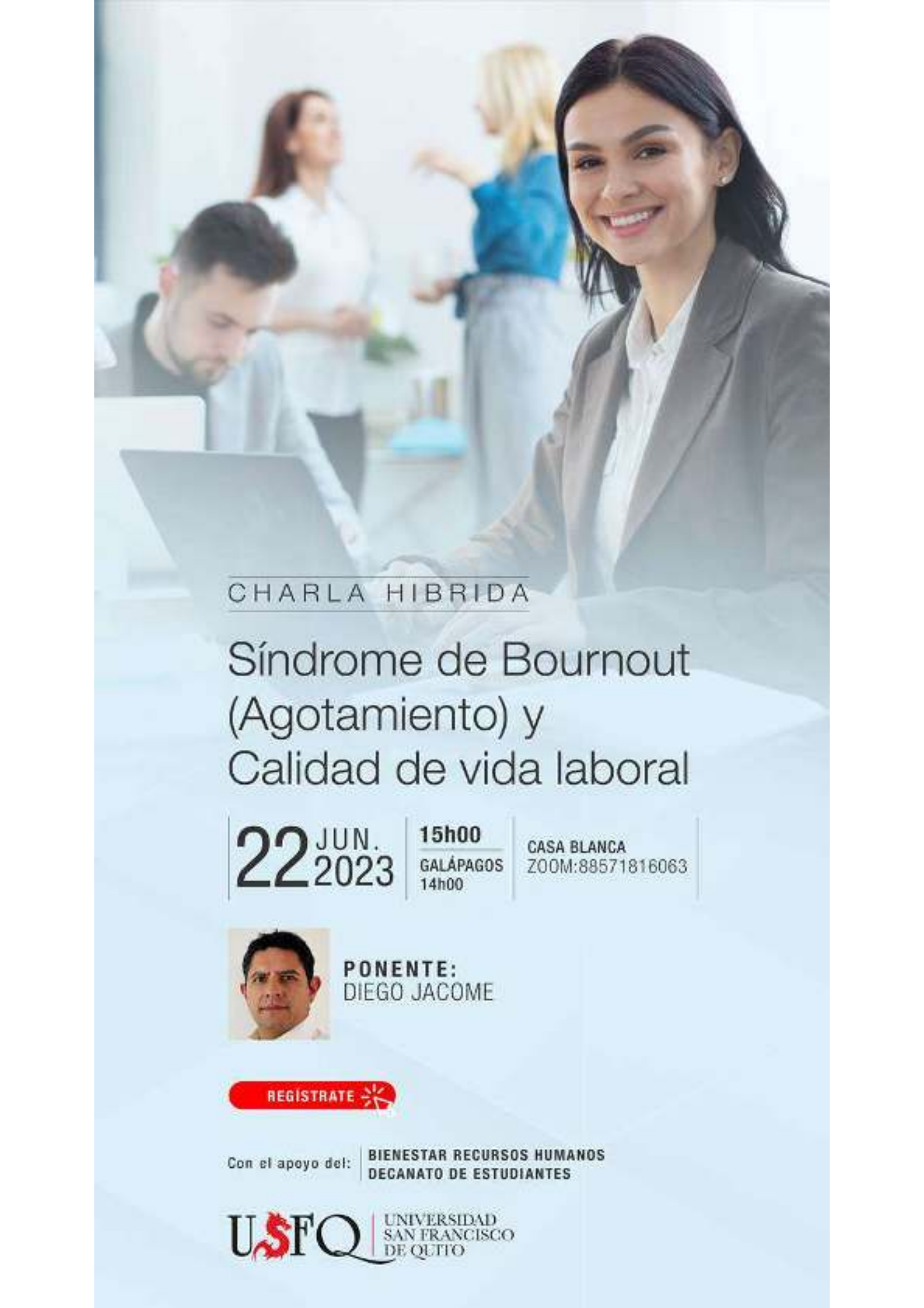
PONENTE:
FERNANDO CHECA

REGÍSTRATE 

Con el apoyo del:

RECURSOS HUMANOS
DECANATO DE ESTUDIANTES

USFQ | UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO
DE QUITO



CHARLA HIBRIDA

Síndrome de Bournout (Agotamiento) y Calidad de vida laboral

22 JUN.
2023

15h00
GALÁPAGOS
14h00

CASA BLANCA
ZOOM:88571816063




PONENTE:
DIEGO JACOME

REGÍSTRATE 

Con el apoyo del:

BIENESTAR RECURSOS HUMANOS
DECANATO DE ESTUDIANTES

USFQ | UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO
DE QUITO



CHARLA HIBRIDA

Nutrición para diabéticos e hipertensos

07 SEP.
2023

15h00
GALÁPAGOS
14h00

SALÓN AZUL
ZOOM:81769086230

PONENTE:
MA. BELÉN OCAMPO

REGÍSTRATE 

Con el apoyo del: **RECURSOS HUMANOS
CARRERA DE NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA**

USFQ UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO
DE QUITO



CHARLA HIBRIDA

Disfruta tu vida laboral, familiar, personal

21 SEP.
2023

15h00
GALÁPAGOS
14h00

AULA CB 101
ZOOM:87293605365



PONENTE:
MARÍA BELÉN VÁSCONEZ


REGÍSTRATE 

Con el apoyo del:

BIENESTAR RECURSOS HUMANOS
DECANATO DE ESTUDIANTES

USFQ

UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO
DE QUITO



CHARLA HIBRIDA

Cuida de ti; Enfermedad cerebro vascular

26 OCT.
2023

15h00
GALÁPAGOS
14h00

SALÓN AZUL
ZOOM:85667542777



PONENTE:
EDUARDO ARIZAGA

REGÍSTRATE ✨

Con el apoyo del:

BIENESTAR RECURSOS HUMANOS
DECANATO DE ESTUDIANTES

USFQ | UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO
DE QUITO