



EVENTOS BIENESTAR

Universidad
San Francisco
de Quito
2024-2025



Eventos 2024-2025

Evento	Fecha	# de asistentes
¿Cómo identificar y que podemos hacer frente al acoso laboral?	14.02.25	65
Entorno Social y Bienestar Personal	21.02.25	45
La salud mental y su impacto en el entorno laboral	11.03.25	30
¿Leche materna o fórmula?	13.03.25	19
¿Estoy bien o en crisis?	18.03.25	42
Tiempo libre - desconexión, salud y bienestar	21.03.25	68
Ergonomía en acción: bienestar y productividad en el trabajo	04.04.25	71
Hands On: Somos lo que comemos	08.04.25	45
Conectando con nuestra cultura	11.04.25	32
No soy yo, es el resto	22.04.25	36
¿Cómo crear una cultura de hospitalidad?	22.04.25	30
Hands On: Sesión de autocuidado corporal	13.05.25	49
Cómo conocer y regular nuestro mundo emocional	16.05.25	44
Tienes lo necesario para atravesar una crisis?	20.05.25	60
Bienestar económico y financiero: Introducción a las finanzas e inversiones	06.06.25	72
Aprende a regular tus emociones	10.06.25	65
Entendiendo el acoso: hacia una comunidad respetuosa y segura	20.06.25	73
Hands On 3: Clase de cerámica práctica	24.06.25	29
Salud y bienestar físico, su impacto en el desempeño personal y laboral	27.06.25	50

Eventos 2024-2025

Evento	Fecha	# de asistentes
Liderazgo positivo: influencia y responsabilidad en el entorno laboral	03.07.25	97
Primerios auxilios psicológicos para principiantes	22.07.25	61
Lactancia maternidad: beneficios, mitos y verdades	15.08.25	13
Estrategias para prevenir y reducir el estrés laboral (burnout)	05.09.25	42
Hands On: Clase de cerámica práctica	09.09.25	24
Gestión de conflictos: herramientas prácticas para el día a día	12.09.25	42
Cuidar de uno y de los demás	16.09.25	70
Saberes ancestrales desde la gastronomía	19.09.25	24
Rompiendo estigmas y techo de cristal	26.09.25	25
Igualdad y equidad ¿Cómo identificar y qué hacer cuando no se cumple?	03.10.25	57
Relaciones armónicas	07.10.25	32
Hands On: Clase de cerámica	14.10.25	15
Equilibrio emocional y bienestar personal	17.10.25	53
Aprende a confiar en ti en una crisis	21.10.25	49
Activación de las salas de lactancia: el rol de la madre lactante trabajadora	22.10.25	6
Lenguaje inclusivo	24.10.25	35
Claves para un entorno laboral positivo	31.10.25	44
Hands On 6	11.11.25	33
Salud mental y discapacidad	14.11.25	24
No somos sin los demás	26.11.25	34

Estadísticas Eventos Bienestar

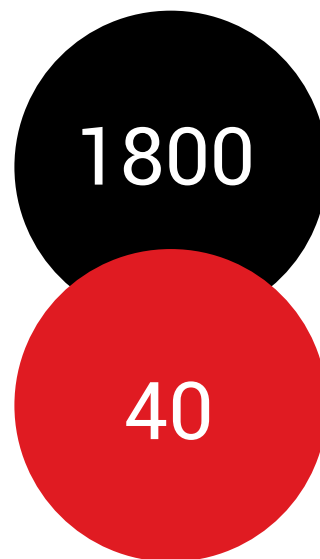
Resumen de Eventos :

Los eventos de bienestar 2024-2025 se realizaron en modalidad presencial y virtual dentro del campus, abordando diversas temáticas como salud mental, maternidad, educación financiera, entre otras, con el objetivo de promover el bienestar integral de la comunidad.

Eventos Presenciales.



Eventos Virtuales.



Asistentes a eventos

Eventos entre presenciales y virtuales

