

# DIA DE BIENESTAR EN LA MERCED

**ECOPASSTMER**



Bogotá, 08 de abril de 2019

Señores

Directivos, Docentes y Administrativos

COLEGIO LA MERCED I.E.D.

*“Verme, amarme y consentirme  
Son asuntos importantes para  
Mi calidad de vida”*

Asunto: SEGUNDA JORNADA PEDAGÓGICA COPASST.

Cordial saludo

**Objetivo:** Vincular a la comunidad educativa mercedaria en un ambiente de bienestar para fomentar alrededor de la actividad física y los hábitos de alimentación saludable la cultura del bienestar y autocuidado. Esta jornada está organizada por el COPASST.

**El trabajo en equipo:** “Es un método de trabajo colectivo ‘coordinado’ en el que los participantes intercambian sus experiencias, respetan sus roles y funciones para lograr objetivos comunes al realizar una tarea conjunta” (B. Viel).

Es una integración armónica de funciones y actividades desarrolladas por diferentes personas. Para su implementación se requiere que las responsabilidades sean compartidas, por tanto disminuye las tensiones y el estrés ya que se adquieren habilidades y capacidades especiales necesarias para el desempeño armónico de su labor.

**Salud mental:** Nuestro bienestar esta al alcance de nuestras manos. “La salud mental es un estado de bienestar en el cual cada uno es consciente de sus propias capacidades, afrontar tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2001).

LUGAR: Colegio La Merced CIRE.

FECHA: Viernes 12 de abril de 2019.

ASISTEN: Administrativos, Docentes, y Directivos.

HORARIO: 9:00 a.m. a 3:00 pm.

**IMPORTANTE:**

De acuerdo a las actividades programadas, se recomienda tener en cuenta:

HORA	ACTIVIDAD	INTERVIENE
9:00 a 9:10 am	Saludo y Bienvenida	Rosa Delia Gómez Garzón - Rectora
9:10 a 11:00 am	Trabajo en equipo	Nubia Vera – Talento Humano SED.
11:00am a 1:00 pm	Salud mental	Blanca Luz Doncel – T. Humano SED.
1:00 a 2:00 pm.	Almuerzo	
2:00 a 2:30 pm	Higiene vocal	
2:30 a 3:00 pm	Actividad Física.	

☀ **Presentarse en ropa cómoda:** Las actividades que se desarrollarán requieren de ropa cómoda (sudaderas, cami-busos, tenis, etc.).

☀ **Hidratación:** El agua es indispensable para la hidratación. No olvide llevar su propia agua o bebida hidratante de preferencia libre de azúcar.

☀ **Almuerzo:** Para el almuerzo hay varias opciones:

- 1- Organizar por áreas y traer alimentos saludables para compartir. Se recomienda organizar el menú atendiendo a porciones, colores y tipo de alimento.
- 2- Traer su menú personal a su gusto.
- 3- Hacer uso del servicio de cafetería o los restaurantes aledaños.
- 4- De acuerdo a los resultados de la consulta por área, se disfrutará del menú propuesto.

**Como iniciativa para cuidar el medio ambiente, traer un vaso y plato reutilizable NO DESECHABLE.**

*“Tu cuerpo es un templo.  
Mantenlo puro y limpio  
para que tu alma  
lo habite”*

Cordialmente,

**COMITÉ PARITARIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.**

**iiiiiii LOS ESPERAMOS !!!!!!!!**