



Evita el sedentarismo y rompe la rutina, alternando tareas en el computador y practicando ejercicio durante el día

Te asegura una vida saludable, previniendo problemas asociados al sobrepeso corporal, hipertensión arterial y diabetes (Enfermedades Crónicas No Transmisibles-ECNT).



Dormir bien mejora el estado de ánimo, mejora la capacidad de memoria y los niveles de concentración, fortalece el sistema inmunitario y contrarrestan las hormonas del estrés (adrenalina y cortisol).

Los espacios de disfrute, recreación, socialización y desarrollo, fomentan las habilidades cognitivas y favorecen el bienestar emocional y sociolaboral del colaborador.



Para más información y contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva
Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)
<https://portal.posipedia.co/>

En nuestras redes sociales



www.positiva.gov.co