



Ocupación al día

BOLETÍN INFORMATIVO No. 43

21 de abril de 2023



PROGRAMA DE TERAPIA OCUPACIONAL DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Apoyando a Bienestar Universitario

Con el objetivo de sensibilizar al personal administrativo unipamplona sobre el autocuidado, los estudiantes de la práctica nivel II de Industria y Salud Pública de Terapia Ocupacional Unipamplona apoyados, por la docente Ingrid Katherine Duarte y los líderes de la oficina de Bienestar Universitario desarrollaron diversas actividades psicoeducativas. Esta iniciativa está dirigida a toda la comunidad universitaria incluyendo al personal administrativo, docentes y estudiantes del campus principal de la Universidad de Pamplona.

La docente Ingrid Katherine Duarte explicó que “dentro del el área de promoción de la salud y el autocuidado en la Unipamplona, liderado por Bienestar Universitario se han apoyado los esfuerzos orientados a vincular la población universitaria (estudiantes, administrativos, docentes) a espacios educativos, informativos y de asesorías orientados a promover hábitos de vida saludables, abordando los

temas de control de emociones, procrastinación y uso adecuado del tiempo. También con los colaboradores del área administrativa se trataron los temas de Higiene postural, identificación del puesto de trabajo saludable y ejecución



de las pausas activas durante la jornada laboral.

Una de estas jornadas educativas se llevó a cabo el pasado 14 de abril con un recorrido por las oficinas administrativas del campus principal, donde por medio de una ruleta se dio a conocer a los administrativos las características principales y necesarias para adoptar una postura adecuada durante la ejecución de sus tareas laborales y sus beneficios así

como también las consecuencias de realizar posturas inadecuadas y mantenerlas en el tiempo.

Como segunda actividad se realizó la identificación y caracterización de un puesto de trabajo mediante una estrategia creativa que permitía la organización de varias imágenes que determinaban las posturas y medidas adecuadas del puesto de trabajo.

Por último y para finalizar se realizaron pausas activas lideradas por las estudiantes orientadas a promover la ejecución e implementarlas durante los recesos en su jornada laboral.

Estas dinámicas cobran relevancia teniendo en cuenta que según las estadísticas del Ministerio de Salud y las entidades encargadas de los registros en Seguridad y Salud en el Trabajo, las enfermedades y los accidentes dentro del contexto laboral.