

OFICINA DE GESTIÓN DEL
TALENTO HUMANO



**BOLETÍN
INFORMATIVO N° 2**

6TA SEMANA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19 al 24 de septiembre 2022



Todos somos prevencionistas

El pasado lunes 19 de septiembre se dio inicio de manera oficial a la **6ta Semana de la Seguridad y Salud en el Trabajo**, evento liderado por la Oficina de Gestión del Talento Humano y el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

La apertura se desarrolló en el auditorio Jorge Gaitán Duran de la sede La Casona, y en simultánea, en el auditorio 1 de la sede de Villa del Rosario, contó con la participación del Dr. Ivaldo Torres Chávez, rector de la Universidad de Pamplona con el discurso de bienvenida, al igual que la presencia de Diana Carolina Villamizar Acevedo, directora de la oficina de Gestión del Talento Humano, entre otros funcionarios, administrativos y docentes.

Preparación y Atención de Emergencias

Como segundo momento, se dio paso a la conferencia de bienvenida sobre la **Preparación y Atención de Emergencia** dirigida por el Instructor BSL/ACL José Alexander Rubiano Pedroza, que tuvo como objetivo dar a conocer los diferentes escenarios de riesgo a los que los asistentes se podrían enfrentar, normativas, disposiciones legales, lineamientos de planeación y la disponibilidad de equipos de emergencia.



Imagen por Kerly Becerra, pasante



Imagen por Kerly Becerra, pasante



Imagen por Kerly Becerra, pasante

Jornada de salud: “me cuido para poder cuidar a los demás”

En la media torta de la sede principal de la Universidad de Pamplona y en el Coliseo Multifuncional de la sede de Villa del Rosario, se desarrolló la **jornada de salud con el apoyo de la Facultad de salud** con los programas de Nutrición y Dietética, Psicología, Fisioterapia, Enfermería, Terapia Ocupacional y Fonoaudiología, de igual manera, se vinculó la Dirección Local de Salud de Pamplona y **estuvo dirigida a toda la comunidad universitaria**.

A lo largo de la mañana, los asistentes lograron participar en los diferentes stands con actividades de higiene postural, trabajo en equipo, salud y vida, tamízaje auditivo, optometría, riesgo cardiovascular, salud mental, prevención al consumo de sustancias psicoactivas, pruebas VIH, prueba rápida de COVID-19, afiliaciones a EPS, portabilidad, educación sexual y reproductiva.



Imagen por Kerly Becerra, pasante



Imagen por Kerly Becerra, pasante

¿Conoces tus derechos pensionales?



Imagen por Kerly Becerra, pasante

Dando continuidad a la 6TA Semana de la Seguridad y Salud en el Trabajo, el martes 20 de septiembre en la jornada de la tarde, Dra. Paula Andrea Plata, especialista en seguridad social y delegada de la Oficina de Gestión del Talento Humano dirigió la conferencia **¿Conoces tus derechos pensionales?** Y su finalidad estuvo encaminada en dar a conocer cada uno de los aspectos pensionales que serán de utilidad para los docentes y administrativos que estuvieron presentes en el auditorio Jorge Gaitán Durán.



Primer Masterchef Saludable

Como estrategia de incentivación y promoción de los hábitos de refrigerios saludables en la comunidad universitaria se elaboró el primer concurso masterchef saludable, evento realizado en la media torta ubicada en la sede principal de Pamplona y en el coliseo de la sede Villa del Rosario, y estuvo dirigido por la Oficina de Gestión del Talento Humano y el programa de Nutrición y Dietética.

A lo largo de la jornada se vendieron y regalaron muestras de lo que sería una comida saludable, basado en las proporciones y el balance de sus componentes. Los ganadores fueron los equipos de Nutrición para Pamplona, y el equipo del CREAD de Norte de Santander para Villa del Rosario.



Torneo de Ping Pong

Bajo el lema de la 6ta Semana de la Seguridad y Salud en el Trabajo, **Todos Somos Prevencioncitas** se integró al CREAD de Norte de Santander por medio de un torneo de ping pong que buscó integrar a la comunidad universitaria e incentivar la actividad recreativa. Edwin Vera, docente de la Facultad de Ciencias Básicas fue el ganador del torneo.

Yoga

Como método de relajación y meditación se llevó a cabo la actividad de Yoga en el CREAD de Norte de Santander, con el apoyo de la caja de compensación Comfanorte y bajo el liderazgo de Marlon Antonio Mejía.

Dicho espacio permitió el disfrute de los asistentes y la oportunidad para aprender sobre buena postura.

Pausas activas

Las pausas activas son un **método esencial para fortalecer la salud y prevenir lesiones a nivel osteomuscular** a largo plazo debido a las largas jornadas laborales, por eso, la Oficina de Gestión del Talento Humano con el apoyo de la caja de compensación Comfanorte, realizaron ejercicios enfocados en la enseñanza de pausas activas a cada una de las personas que ejercen como administrativos en la Universidad de Pamplona. Dentro de las actividades estaba la correcta postura en la oficina, respiración y movilidad.



Imagen por Kerly Becerra, pasante

“Mi huerta en la U”

Uno de los principales lanzamientos de la 6ta Semana de la Seguridad y Salud en el Trabajo fue el **Prrograma “Mi huerta en la U”** un espacio dirigido por los miembros del Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo (COPASST) Fredy Solano y Sugey Velasco. La conferencia se llevó a cabo el jueves 22 de septiembre en el salón rojo ubicado en la sede principal. Con el título El Huerto en Casa "Unión Familiar" se explicó el principal objetivo y la importancia de las huertas urbanas, las ventajas de los alimentos sembrados en huertos caseros y la implementación de las mismas en nuestra cotidianidad, para obtener beneficios como alimentación saludable, facilidad de economía, salud mental y prevención de riesgos psicosociales.



Imagen por Kerly Becerra, pasante



Imagen por Kerly Becerra, pasante

Actívate con actívate

El programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes se unió al marco de la 6ta Semana de la Seguridad y Salud en el Trabajo por medio del proyecto **"Actívate Unipamplona"** actividad que pretende fomentar el ejercicio y la actividad física a toda la comunidad universitaria, misma que se desarrolló en el **Gimnasio Olímpico Jesús Romero** y contó con el apoyo de la Facultad de Salud con los programas de Fisioterapia y Nutrición y Dietética

Carrera 2k Corre, corre, camina por tu salud

El pasado viernes 23 de septiembre se desarrolló la carrera 2k, evento en el que participaron más de **270 atletas**, entre estudiantes, docentes y administrativos de la Universidad de Pamplona, la competencia tuvo lugar en todo el campus principal de Pamplona y en el coliseo de Villa del Rosario; la carrera estuvo dividida por tres categorías, recreativa, elite administrativos y elite estudiantes.

El liderazgo del evento estuvo encabezado por la Oficina de Gestión del Talento Humano, el Sistema de Gestión de Seguri-

dad y Salud en el Trabajo, el programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte y la caja de compensación Comfanorte, por otra parte, al finalizar todas las competencias se realizó la clausura de la 6ta Semana de la Seguridad en el Trabajo, con una rumba denominada **"Bailando para prevenir"**, en ella se realizaron ejercicios como lo es el **stick aerobic**, un novedoso sistema de entrenamiento que ayuda a la activación muscular, coordinación, postura, alineación del cuerpo, entre otros beneficios.



Imagen por Kerly Becerra, pasante



Imagen por Kerly Becerra, pasante



Imagen por Kerly Becerra, pasante

Primer encuentro de familias seguras



Imagen por Kerly Becerra, pasante

La seguridad comienza en casa, por eso el primer encuentro de **"Familias Seguras"** pretendía realizar actividades lúdico recreativas tipo circuito, enfocadas en la identificación de peligros en el hogar, prevención de accidentes, atención de emergencia y elaboración plan de emergencia del hogar.

La actividad estuvo dirigida a los docentes y administrativos de la Universidad de Pamplona que asistió con total éxito, en primera medida, se desarrolló la eucaristía en acción de gracias presidida por el Presbítero Nicolas Villamizar.

Enseguida, la caja de compensación Comfanorte dispuso sus recursos para recrear e iniciar con la jornada, de tal modo que cada una de las familias se dividió en tres grupos y se dirigieron a participar de cada uno de los stands que realizó el equipo de bomberos Pamplona, Secretaría de Tránsito y Transporte, el Sistema de Gestión de Seguridad y salud en el Trabajo y la caja de compensación Comfanorte.



Imagen por Kerly Becerra, pasante



Imagen por Kerly Becerra, pasante



Imagen por Kerly Becerra, pasante