

# BOLETÍN INFORMATIVO

---



OFICINA DE GESTIÓN DEL  
**TALENTO HUMANO**

*Del 10 al 22 abril de 2023*

## Boletín N° 03

**Así avanzan las actividades del Sistema de  
Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo**



Formando **líderes** para la  
construcción de un nuevo  
**país en paz**

# Commemoración del Día Mundial de la Actividad Física y la Salud

El 6 y 7 de abril se celebró el Día Mundial de la Actividad Física y el Día Mundial de la Salud, respectivamente. En conmemoración de estas fechas, se coordinaron varias actividades desde el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

## Hábitos deportivos



Foto: José María Ortiz  
Pasante de Psicología

Los practicantes del programa de Psicología de la Oficina de Gestión del Talento Humano aplicaron un instructivo psicoeducativo en el campus Virgen del Rosario y La Casona sobre cómo se forma y se mantienen hábitos deportivos, además de informar acerca de los beneficios de realizar actividad física.

## Programa Actívate Unipamplona

El martes 11 de abril se desarrolló una sesión especial del programa Actívate, en la cual el personal docente y administrativo realizó una rutina de ejercicios aeróbicos, circuito de resistencia de tren inferior, y para finalizar, una sesión de estiramiento con el apoyo del programa de Fisioterapia.



Foto: María V. Ojeda  
Líder del SG-SST



## Clase de yoga en Villa del Rosario

El miércoles 12 de abril se realizó esta clase con el fin de promover en estudiantes, docentes y administrativos espacios que contribuyan al fortalecimiento de la salud física y mental a través de los programas establecidos por el SG-SST.

# Inician las capacitaciones de brigadas de emergencia

La primera capacitación de brigadas de emergencia fue una preparación en control de fuego, desarrollada el 20 de abril en el coliseo del campus Virgen del Rosario.

Se contó con el apoyo del Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Pamplona, que desarrolló una actividad pedagogía y práctica en el manejo adecuado de extintores dirigido al personal administrativo, vigilancia y docentes de la Institución.



Foto: María V. Ojeda  
Líder del SG-SST



Desde el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo se organizó un cronograma para todos los espacios de capacitación de brigadas de emergencia para el semestre 2023-1, tanto en la sede de Pamplona como en la de Villa del Rosario.

## Primeros auxilios

Pamplona		
28/04	29/05	09/06
Salón Rojo - 2:00 p.m.		
Villa del Rosario		
24/04	29/05	09/06
ZL 103 104 - 2:00 p.m.		

## Control de fuego

Pamplona	
20/04	03/05
Coliseo VR - 2 p.m.	Salón Rojo - 9 a.m.
Villa del Rosario	
27/04	ZL 103 104 9:00 a.m.

## Evacuación y rescate

Pamplona	
11/05	Salón Rojo 10:00 a.m.
Villa del Rosario	
18/05	ZL 103 104 9:00 a.m.

# Actividades de promoción de la salud

## Psicología

Los practicantes del programa de Psicología de la Oficina de Gestión del Talento Humano aplicaron actividades psicoeducativas en las oficinas administrativas en función de prevenir el estrés laboral y el agotamiento emocional, además de la expresión adecuada de las emociones en los entornos laborales.



Foto: Tatiana Fernández  
Pasante de Psicología

## Nutrición

Por su parte, las estudiantes de práctica de campo de acción profesional del programa de Nutrición y Dietética realizaron jornadas de tamizaje nutricional a los docentes adscritos a las diferentes facultades de la institución, con la finalidad de establecer su estado nutricional por antropometría.



Foto: Brian Andrés Flórez  
Practicante de Com. Social



## Caminata Pícnic saludable

El pasado sábado 22 de abril se desarrolló esta actividad contando con la participación de docentes, administrativos y estudiantes.

Como primera medida se realizó un estiramiento previo en el punto de encuentro: la Plazuela Almeida. Posteriormente se dio inicio a la caminata hasta el sector de Los Tanques.

Esta actividad contó, además, con el apoyo del programa de Fisioterapia, quienes realizaron una sesión de relajación. Hubo también una actividad pedagógica dirigida por nutricionistas en formación y se finalizó con un picnic saludable.



OFICINA DE GESTIÓN DEL  
**TALENTO HUMANO**

---

**Mantente informado con nosotros**



Talento Humano Unipamplona



talentohumano\_unipamplona



<https://www.unipamplona.edu.co/talentohumano/>



Formando **líderes** para la  
construcción de un nuevo  
**país en paz**

# BOLETÍN INFORMATIVO

---



OFICINA DE GESTIÓN DEL  
**TALENTO HUMANO**

*Del 10 al 22 abril de 2023*

## Boletín N° 03

**Así avanzan las actividades del Sistema de  
Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo**



Formando **líderes** para la  
construcción de un nuevo  
**país en paz**

# Conmemoración del Día Mundial de la Actividad Física y la Salud

El 6 y 7 de abril se celebró el Día Mundial de la Actividad Física y el Día Mundial de la Salud, respectivamente. En conmemoración de estas fechas, se coordinaron varias actividades desde el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

## Hábitos deportivos



Foto: José María Ortiz  
Pasante de Psicología

Los practicantes del programa de Psicología de la Oficina de Gestión del Talento Humano aplicaron un instructivo psicoeducativo en el campus Virgen del Rosario y La Casona sobre cómo se forma y se mantienen hábitos deportivos, además de informar acerca de los beneficios de realizar actividad física.

## Programa Actívate Unipamplona

El martes 11 de abril se desarrolló una sesión especial del programa Actívate, en la cual el personal docente y administrativo realizó una rutina de ejercicios aeróbicos, circuito de resistencia de tren inferior, y para finalizar, una sesión de estiramiento con el apoyo del programa de Fisioterapia.



Foto: María V. Ojeda  
Líder del SG-SST



## Clase de yoga en Villa del Rosario

El miércoles 12 de abril se realizó esta clase con el fin de promover en estudiantes, docentes y administrativos espacios que contribuyan al fortalecimiento de la salud física y mental a través de los programas establecidos por el SG-SST.

# Inician las capacitaciones de brigadas de emergencia

La primera capacitación de brigadas de emergencia fue una preparación en control de fuego, desarrollada el 20 de abril en el coliseo del campus Virgen del Rosario.

Se contó con el apoyo del Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Pamplona, que desarrolló una actividad pedagogía y práctica en el manejo adecuado de extintores dirigido al personal administrativo, vigilancia y docentes de la Institución.



Foto: María V. Ojeda  
Líder del SG-SST



Desde el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo se organizó un cronograma para todos los espacios de capacitación de brigadas de emergencia para el semestre 2023-1, tanto en la sede de Pamplona como en la de Villa del Rosario.

## Primeros auxilios

Pamplona		
28/04	29/05	09/06
Salón Rojo - 2:00 p.m.		
Villa del Rosario		
24/04	29/05	09/06
ZL 103 104 - 2:00 p.m.		

## Control de fuego

Pamplona	
20/04	03/05
Coliseo VR - 2 p.m.	Salón Rojo - 9 a.m.
Villa del Rosario	
27/04	ZL 103 104 9:00 a.m.

## Evacuación y rescate

Pamplona	
11/05	Salón Rojo 10:00 a.m.
Villa del Rosario	
18/05	ZL 103 104 9:00 a.m.

## Actividades de promoción de la salud

### Psicología

Los practicantes del programa de Psicología de la Oficina de Gestión del Talento Humano aplicaron actividades psicoeducativas en las oficinas administrativas en función de prevenir el estrés laboral y el agotamiento emocional, además de la expresión adecuada de las emociones en los entornos laborales.



Foto: Tatiana Fernández  
Pasante de Psicología

### Nutrición

Por su parte, las estudiantes de práctica de campo de acción profesional del programa de Nutrición y Dietética realizaron jornadas de tamizaje nutricional a los docentes adscritos a las diferentes facultades de la institución, con la finalidad de establecer su estado nutricional por antropometría.



Foto: Brian Andrés Flórez  
Practicante de Com. Social



## Caminata Pícnic saludable

El pasado sábado 22 de abril se desarrolló esta actividad contando con la participación de docentes, administrativos y estudiantes.

Como primera medida se realizó un estiramiento previo en el punto de encuentro: la Plazuela Almeida. Posteriormente se dio inicio a la caminata hasta el sector de Los Tanques.

Esta actividad contó, además, con el apoyo del programa de Fisioterapia, quienes realizaron una sesión de relajación. Hubo también una actividad pedagógica dirigida por nutricionistas en formación y se finalizó con un picnic saludable.



OFICINA DE GESTIÓN DEL  
**TALENTO HUMANO**

---

**Mantente informado con nosotros**



Talento Humano Unipamplona



talentohumano\_unipamplona



<https://www.unipamplona.edu.co/talentohumano/>



Formando **líderes** para la  
construcción de un nuevo  
**país en paz**