

BOLETÍN INFORMATIVO



OFICINA DE GESTIÓN DEL
TALENTO HUMANO

Del 1 de junio hasta el 22 de junio de 2023

Boletín N° 06

**Talento Humano despide el semestre
con talleres educativos y jornadas de salud**



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

Brigadas de emergencia



Control de fuego y evacuación

Dando cumplimiento al plan de formación para brigadas de emergencia, se realizó una capacitación de control de fuego y de evacuación y rescate en la sede Villa del Rosario, una capacitación de manejo de extintores en Pamplona, y una capacitación de primer respondiente en emergencias en el CREAD Norte de Santander.

Esta última fue dirigida por el profesor Alexander Rubiano, del Departamento de



Primer respondiente en emergencias

Ciencias Básicas en salud. Se abordaron principalmente las acciones que se deben tener en cuenta en el caso de ser la persona que brinde apoyo primario en el caso de una emergencia.

Jornadas de salud

Spa empresarial

El SG-SST, en alianza con Nueva EPS, realizó una jornada de salud en las oficinas administrativas de la sede Pamplona el 21 y 22 de junio.

Se les hizo toma de tensión y glucometría a los trabajadores de la Universidad durante estos dos días, finalizando con un “Spa empresarial” en Casa Domus.



Tamizaje cardiovascular

Se desarrolló esta actividad en las oficinas de la sede Villa del Rosario y CREAD Norte de Santander, con el fin de prevenir la hipertensión, que es el principal factor de riesgo en enfermedades cardiovasculares.



Talleres educativos de alimentación

Brenda Paola Carranza y Angie Katerine Narváez, practicantes del programa de Nutrición y Dietética en la Oficina de Gestión del Talento Humano, desarrollaron varias actividades para promover la alimentación saludable.

Una de estas fue un taller de porciones de alimentos el 13 de junio en el Laboratorio de Técnica Dietética, en el que trabajadores, administrativos y docentes participaron realizando su propio almuerzo con las cantidades correctas para una dieta saludable.



Foto: Brenda Carranza
Estudiante de Nutrición



Foto: Brenda Carranza
Estudiante de Nutrición

Junto a los practicantes del programa de Psicología, se realizó una sensibilización sobre los riesgos de consumir alimentos procesados y ultra procesados, y su influencia en el estado nutricional y la salud mental y física.

La actividad se aplicó el 9 de junio en las oficinas administrativas y los espacios abiertos del campus principal.

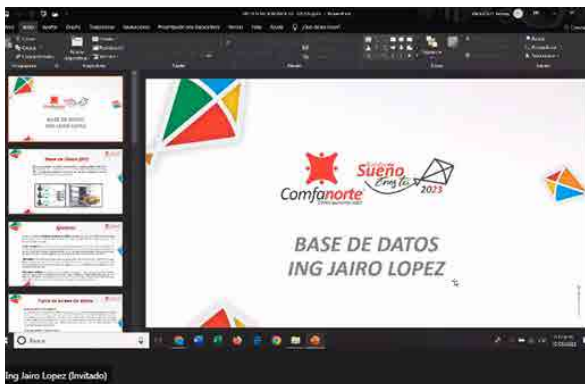
Psicodrama: hambre real vs hambre emocional

El hambre que surge como necesidad fisiológica se diferencia del 'hambre emocional' en que esta última aparece como un antojo repentino del cerebro en momentos de estrés, provocando que la persona consuma alimentos altos en grasas y azúcares. Con el fin de generar conciencia al respecto, los practicantes de Psicología y Nutrición y Dietética realizaron una charla educativa en el Salón Rojo, seguida de una dramatización que reforzó el mensaje.

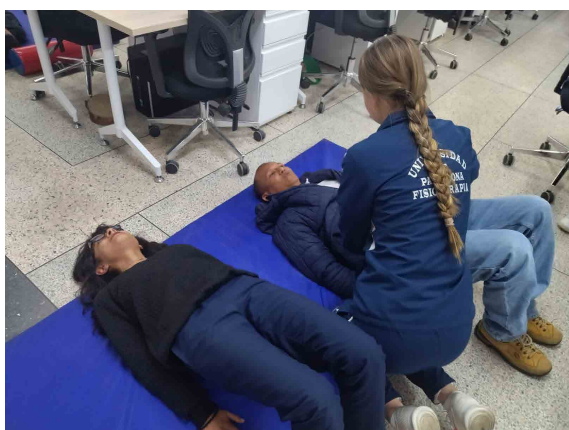


Foto: César Posso
Auxiliar SG-SST

Capacitaciones virtuales



Por otra parte, se realizaron dos talleres virtuales. El primero fue sobre la prevención de la lumbalgia, que es el dolor en la zona lumbar que se produce por alteraciones en las estructuras vertebrales y paravertebrales. El segundo fue una capacitación en manejo de bases de datos, dirigida por el ingeniero Jairo López, de la Caja de Compensación Familiar Norte de Santander.



Actividades de terapia física

Durante el mes de junio se dio continuidad a las actividades para la prevención de enfermedades a nivel osteomuscular en las diferentes dependencias, con el apoyo de los estudiantes del programa de Fisioterapia. Se abordaron temas como la lumbalgia, prevención de tunel carpiano, pausas activas y prevención de enfermedades Laborales.

Rumbaterapia retro

Esta actividad, en la que participaron docentes y administrativos de la institución, se realizó el 6 de junio en el Gimnasio Unipamplona.

Las practicantes del programa de Nutrición y Dietética iniciaron con una charla en la que describieron los beneficios de realizar actividad física y la importancia de una buena hidratación en un estilo de vida saludable.

Posteriormente se realizó la 'rumbaterapia', una actividad que consiste en la realización de movimientos aeróbicos al ritmo de la música, que en este caso fueron canciones antiguas.





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