

# BOLETÍN INFORMATIVO

---



OFICINA DE GESTIÓN DEL  
**TALENTO HUMANO**

*Del 15 de noviembre hasta el 17 de noviembre de 2023*

## Boletín N° 10

**Talento Humano Jornada Integral de Salud:  
Nutrición, Actividad Física y Bienestar**



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

## Fortaleciendo la Colaboración y la Creatividad

Funcionarios de las oficinas de Gestión del Talento Humano, Contabilidad y Presupuesto de la Sede Principal se involucraron activamente en una jornada lúdica organizada por el equipo humano de la Biblioteca Pública Julio Pérez, llevada a cabo el pasado 15 de noviembre. Esta iniciativa tuvo como objetivo fomentar la sinergia grupal, estimular la creatividad y fortalecer los lazos de camaradería mediante la implementación de dinámicas y juegos de integración.



## Fiesta por la Inclusión



En el contexto de la Semana de la Seguridad y Salud en el Trabajo, el pasado 16 de noviembre tuvo lugar la "Fiesta por la Inclusión" en el Centro de Atención Integral para Menores con Inclusión de la Universidad Popular (CAIMIUP), con la destacada participación de las facultades de Ciencias de la Educación y Salud. Este evento, enmarcado en la concientización sobre la importancia de la diversidad, presentó una búsqueda del tesoro como actividad principal. La jornada concluyó en el CAIMIUP con la actividad denominada "Encuentra el Tesoro".

En cada una de estas estaciones, se abordaron temas de vital importancia, tales como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), los Trastornos del Espectro Autista (TEA), y el trastorno del aprendizaje, entre otros. Se proporcionó a los participantes una explicación detallada acerca de los síntomas propios de cada trastorno y se delinearon estrategias para abordar eficazmente el tratamiento de aquellos individuos que se ven afectados por dichas condiciones.

## Mitos de la Nutrición



Las estudiantes en práctica del programa de Nutrición y Dietética llevaron a cabo una actividad el 16 de noviembre en las dependencias de la Universidad de Pamplona, enfocada en desmitificar conceptos erróneos y destacar verdades relevantes en el ámbito de la nutrición. Durante esta iniciativa, las estudiantes abordaron algunos mitos comunes que circulan en torno a la alimentación. También proporcionaron información precisa y útil para promover hábitos alimentarios saludables entre la comunidad universitaria.

## Potenciar Cuerpo y Mente



Los estudiantes de Fisioterapia llevaron a cabo una pausa activa en las instalaciones universitarias, el día 17 de noviembre, centrada en la implementación de actividades para potenciar no solo la salud física, sino también aspectos cognitivos y posturales. La sesión incluyó ejercicios específicos destinados a estimular la memoria y la agilidad mental, aprovechando las correlaciones existentes entre la actividad física y la función cognitiva.

## Rumba Aeróbica

Con el propósito de clausurar de manera activa la Semana de Seguridad y Salud en el Trabajo, se implementó una sesión de rumba aeróbica el pasado 17 de noviembre, bajo la dirección del instructor Ludwig Vargas. Este evento no solo proporcionó una alternativa saludable y energizante para concluir la semana temática, sino que también incluyó una rifa de premiación destinada a reconocer la dedicación y el compromiso de los administrativos y estudiantes de la institución universitaria.



## Modo Saludable

Se llevó a cabo el cierre de la actividad "Activa tu Modo Saludable" el 17 de noviembre, durante la cual los practicantes de Nutrición y Dietética obtuvieron un reconocimiento al equipo ganador de la actividad "Loncheras Saludables para el Trabajo".



*"Fomentando la vitalidad y el equilibrio:  
Descubre el poder de la actividad física  
en nuestra Jornada Integral de Salud".*



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**