

BOLETÍN INFORMATIVO



OFICINA DE GESTIÓN DEL
TALENTO HUMANO

Del 21 de noviembre hasta el 29 de noviembre de 2023

Boletín N° 11

**Talento Humano Salud Integral:
Jornadas Formativas en Nutrición, Dietética
y Fisioterapia**



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

Automasaje Cervical



El 21 de noviembre, los estudiantes de Fisioterapia desarrollaron una iniciativa en todas las salas de la universidad: el automasaje cervical. Se enfocó en enseñar a las participantes técnicas de automasaje cervical, utilizando métodos específicos que buscan aliviar la tensión y mejorar la flexibilidad del área cervical, abordando así problemas comunes asociados con la postura y el estrés cotidiano.

Impacto de las Elecciones Alimenticias en la Salud



"El Poder de las Calorías: ¿Qué Consumimos?" Esta actividad fue realizada por las estudiantes de Nutrición y Dietética el 22 de noviembre, con el objetivo de concientizar a los administrativos sobre la trascendental importancia de las elecciones alimenticias y su impacto directo en nuestra salud. Durante la jornada, se abordaron conceptos nutricionales clave, destacando la relevancia de comprender las calorías como unidades energéticas fundamentales. Las practicantes explicaron cómo la selección de alimentos influye no solo en el balance calórico, sino también en la calidad nutricional y, por ende, en el bienestar general.

Alimentación Saludable para una Productividad Sin Límites

Esta iniciativa se llevó a cabo el 23 de noviembre bajo la dirección de las practicantes de Nutrición y Dietética, siendo diseñada para el equipo administrativo de la universidad. El propósito fundamental fue proporcionar información integral sobre la relación intrínseca entre una alimentación saludable y la maximización de la productividad. Durante la actividad, se destacaron conceptos fundamentales de nutrición, abordando temas como la composición nutricional de los alimentos, el equilibrio de macronutrientes y la importancia de mantener una ingesta calórica adecuada.



Optimización de las Porciones



El día 29 de noviembre, en el laboratorio de técnica dietética del programa de Nutrición y Dietética, se llevó a cabo un taller innovador enfocado en el manejo preciso de las porciones alimenticias. Esta iniciativa, tuvo como propósito capacitar a los administrativos de la oficina de Gestión del Talento Humano, destacando la importancia crucial de la correcta proporción de nutrientes para mantener una dieta equilibrada. Estuvo dirigido por estudiantes de prácticas de Nutrición y Dietética, quienes desempeñaron un papel esencial al proporcionar la información técnica necesaria para el entendimiento y la correcta aplicación de las porciones adecuadas.

Jornada Integral de Prevención



Los estudiantes del programa de Fisioterapia, el 29 de noviembre desarrollaron una jornada especializada en la prevención de alteraciones musculoesqueléticas en la muñeca y la mano, centrándose específicamente en neuropatías y algias. Esta actividad se desplegó en diversas dependencias de la institución, como una iniciativa multidisciplinaria para promover la salud y el bienestar.

Durante esta jornada, se procuró proporcionar información detallada sobre las neuropatías, haciendo hincapié en la comprensión de sus mecanismos fisiopatológicos.



"La fisioterapia en el trabajo es la clave para mantener el equilibrio entre el bienestar físico y el rendimiento laboral, construyendo un puente hacia la salud y la productividad".



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