

# BOLETÍN INFORMATIVO

---



OFICINA DE GESTIÓN DEL  
**TALENTO HUMANO**

*Del 8 de mayo hasta el 27 de mayo de 2023*

Boletín N° 05

**Talleres y capacitaciones mediante la  
virtualidad**



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

## Capacitaciones y talleres virtuales

La Oficina de Gestión del Talento Humano y el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo realizaron una serie de reuniones virtuales, a través de la plataforma Microsoft Teams, con el fin de dar continuidad al plan de capacitación y a las actividades del programa Estilos de Vida y Entornos Saludables.

### Los temas de dichos talleres fueron:

- Resolución de conflictos
- Automasaje
- Gimnasia mental
- ¿Cómo evitar el síndrome del túnel carpiano?
- Celebra y vive sanamente
- Cuida tu corazón, controla la hipertensión.
- Inducción al SG-SST para el personal de laboratorios.



Foto: César Posso  
Auxiliar del SG-SST

### Capacitación “Las manos como herramienta de vida”

EL 19 de mayo se realizó esta actividad dirigida al personal de mantenimiento en el taller de soldadura del Teatro Jáuregui.

Lajornada tuvo como objetivo fomentar el uso adecuado de las herramientas, inspección y mantenimiento, con el fin de prevenir accidentes laborales.

De esta forma, se continuó dando cumplimiento al plan de capacitaciones para el semestre académico 2023-1.

## Promoción de la actividad física

El personal de apoyo a los laboratorios de la Universidad de Pamplona, sede Pamplona, participó en una serie de actividades físicas lúdico recreativas.

Esta actividad propició el ejercicio físico como eje fundamental para la prevención de enfermedades cardiovasculares, mejorar la salud física y mental y promover los espacios de sana recreación y esparcimiento.



Foto: María V. Ojeda  
Líder del SG-SST



Foto: César Posso  
Auxiliar del SG-SST

## Entornos de vida saludables en el Teatro Jáuregui

El 16 de mayo, con el apoyo de estudiantes de la especialización en SST, se realizó una charla sobre manejo de cargas y hábitos y estilos de vida saludables, dirigida al personal de apoyo de los laboratorios.

Se desarrolló, además, gimnasia laboral y un "Master Chef Saludable" en el cual los participantes realizaron diferentes preparaciones con el fin de promover alternativas saludables para los diferentes tiempos de comida.

## Caminata en conmemoración del día de la madre

En el marco de esta celebración, se llevó a cabo una caminata saludable con rumbo al Alto de la Botica el sábado 27 de mayo.

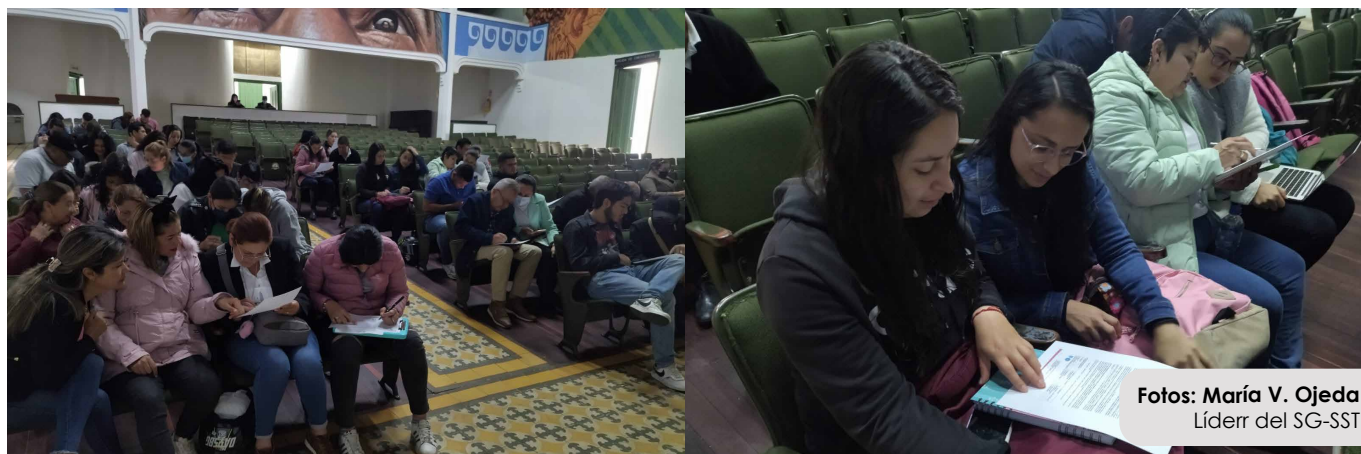
Tras culminar el recorrido, las practicantes del programa de Nutrición y Dietética realizaron una charla sobre la importancia del consumo de frutas y sus propiedades según el color. Finalmente, se desarrolló una actividad para promover la práctica de la actividad física dirigida por estudiantes de la especialización en SST.





## Inducción y reinducción al SG-SST

Se realizó el proceso a los trabajadores de los laboratorios de apoyo, con el fin de dar cumplimiento al plan de capacitación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.



Fotos: María V. Ojeda  
Líder del SG-SST

### Taller psicoeducativo del trabajo en equipo

Los trabajadores de los laboratorios de apoyo participaron en una caminata hasta la Piscina Olímpica de la Universidad de Pamplona.

Al llegar a su destino, los practicantes del programa de Psicología de la Oficina de Gestión del Talento Humano dirigieron una actividad en la que se resaltó la importancia del trabajo en equipo en el campo laboral.

Igualmente, se realizó una estrategia lúdica para reforzar los conceptos sobre los beneficios del trabajo en equipo, la comunicación asertiva, la paciencia y el saber escuchar a los demás.



Fotos: María V. Ojeda  
Líder del SG-SST



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**