



Universidad Nacional de Salta  
Consejo Asesor Sede Regional Orán  
En Transición a Facultad  
Alvarado N° 751  
Telefax 03878-421388  
\*\*\*\*\*

“2024 - 30 AÑOS DE LA CONSAGRACION DE  
LA AUTONOMIA UNIVERSITARIA Y 75 AÑOS  
DE LA GRATUIDAD DE LA UNIVERSIDAD”

San Ramón de la Nueva Orán 17 DIC 2024

Expediente Electrónico N° SO-439/2024.-  
**Resolución N° CA-SO-459/2024.-**

**VISTO:**

La presentación realizada por la Lic. Catalina Vera, docente de la Sede Regional Orán en Transición a Facultad de la Universidad Nacional de Salta, en referencia a la realización de la Jornada: **“Cuida tu Salud”**; y

**CONSIDERANDO:**

Que, la Jornada tiene como uno de sus objetivos sensibilizar a los participantes sobre la importancia de hábitos saludables para prevenir enfermedades, ofrecer información práctica sobre nutrición, actividad física, manejo del estrés y autocuidado, entre otros.

Que, el Consejo Asesor de la Sede Regional Orán en Transición a Facultad de la Universidad Nacional de Salta, en Reunión Ordinaria N° 16/2024, aprueba por Unanimidad, el despacho de la Comisión de Docencia, aprobando la realización de la Jornada; siendo necesario la elaboración del instrumento legal correspondiente; y

**POR ELLO:**

EL CONSEJO ASESOR DE LA SEDE REGIONAL ORÁN  
EN TRANSICION A FACULTAD  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA  
R E S U E L V E

ARTICULO 1°: Aprobar la realización de la Jornada: **“Cuida tu Salud”**, presentado por la Lic. Catalina Vera, docente de la Sede Regional Orán en Transición a Facultad de la Universidad Nacional de Salta, a desarrollarse en la forma que se explicita a continuación:

**PROPÓSITO GENERAL:** Promover el bienestar integral de la comunidad mediante actividades educativas, interactivas y preventivas que fomenten hábitos saludables en los aspectos físico, mental y social.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de hábitos saludables para prevenir enfermedades.
- Ofrecer información práctica sobre nutrición, actividad física, manejo del estrés y autocuidado.
- Informar sobre la importancia del control de los signos vitales y la detección temprana de problemas de salud mediante actividades preventivas como el chequeo médico periódico.

**CONTENIDOS**

- Información y concientización sobre:
  - Nutrición saludable
  - Actividad física
  - Gestión del estrés
  - Prevención de enfermedades

**ACTIVIDADES**

- Charla informativa sobre distintos aspectos:
- Nutrición consciente: Aprende a construir un plato saludable, mediante la selección de figuras de alimentos.
- La importancia del ejercicio: Beneficios físicos y mentales de mantenerse activo.





Universidad Nacional de Salta  
Consejo Asesor Sede Regional Orán  
En Transición a Facultad  
Alvarado N° 751  
Telefax 03878-421388  
\*\*\*\*\*

“2024 - 30 AÑOS DE LA CONSAGRACION DE  
LA AUTONOMIA UNIVERSITARIA Y 75 AÑOS  
DE LA GRATUIDAD DE LA UNIVERSIDAD”

Expediente Electrónico N° SO-439/2024.-  
**Resolución N° CA-SO-459/2024.-**

- Promoción sobre la importancia de la Gestión del estrés en centros capacitados: mediante Técnicas de relajación y mindfulness (El mindfulness es una técnica de meditación que consiste en entrenar la mente para centrar la atención en el momento presente, en lugar de divagar en preocupaciones o miedos. Se trata de una práctica que busca mejorar la concentración, reducir el estrés y aumentar el bienestar emocional).
- Manejo del tiempo y el estrés: Estrategias para equilibrar la vida diaria.
- Rutina de ejercicio: Clase de yoga, baile, Pilates, caminatas, deportes varios o ejercicios funcionales.

#### **ACTIVIDADES PREVENTIVAS**

- Importancia de los Chequeos médicos básicos
- Medición de presión arterial, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, peso e índice de masa corporal.
- Zona interactiva
- Juegos educativos sobre alimentación y actividad física.

#### **PÚBLICO OBJETIVO:**

- Población general
- Estudiantes
- Docentes y no docentes
- Personas con factores de riesgo para enfermedades crónicas

**DURACIÓN:** Jornada matutina de 5 horas.

**UBICACIÓN DONDE SE REALIZARÁ LA JORNADA:** Universidad Nacional de Salta Facultad Regional de Orán, Rudecindo Alvarado 751.

Los concurrentes no necesitan poseer conocimientos previos, los temas a tratar están relacionados a sus rutinas diarias.

**FECHA DE REALIZACIÓN:** 26 de noviembre 2024.

**CUPO:** 60

#### **MATERIAL NECESARIO:**

- 2 Gazebos para Stands informativos. A los fines de ofrecer información relevante a los destinatarios.
- Material didáctico (folletos, láminas, rotafolios, posters).
- Equipo de audio y proyección para charlas.

#### **IMPACTO ESPERADO**

Mayor concienciación en la comunidad sobre la importancia del cuidado de la salud. Identificación temprana de posibles problemas de salud mediante las actividades preventivas.

#### **CUERPO DOCENTE:**

- Coordinación: Lic. Catalina Vera
- Secretaria: Lic. Angélica del Valle Acosta



50

Ja



Universidad Nacional de Salta  
Consejo Asesor Sede Regional Orán  
En Transición a Facultad  
Alvarado N° 751  
Telefax 03878-421388  
\*\*\*\*\*

"2024 - 30 AÑOS DE LA CONSAGRACION DE  
LA AUTONOMIA UNIVERSITARIA Y 75 AÑOS  
DE LA GRATUIDAD DE LA UNIVERSIDAD"

Expediente Electrónico N° SO-439/2024.-  
**Resolución N° CA-SO-459/2024.-**

**DOCENTES**

- Lic. Angélica del Valle Acosta
- Lic. Isac Burgos
- Lic. Catalina Vera

**CERTIFICACIÓN:** A cargo de Universidad Nacional de Salta - Facultad Regional Oán

**ARANCEL:** Jornada no arancelada.

ARTICULO 2º: Cursar copia de la presente Resolución a los interesados, Secretaría de Extensión Universitaria, Secretaría de la Sede Regional Orán, Dirección General de Administración, Centro Único de Estudiantes y Consejo Asesor para conocimientos y efectos.

hc

  
LIC. ELIZABETH VILLAGRA  
SECRETARIA DE SEDE  
SEDE REGIONAL ORAN



  
LIC. ELENA CHOROLQUE  
DIRECTORA SEDE ORAN  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA