



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



Bo
Jee



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

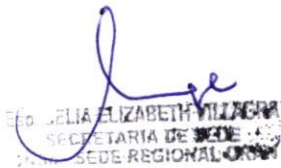
- Lic. Angélica del Valle Acosta
- Lic. Isac Burgos
- Lic. Catalina Vera

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

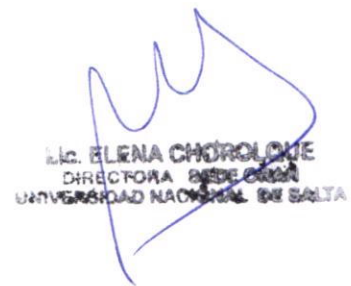
ARANCEL: Jornada no arancelada.

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