Resolución de Consejo Directivo **784 / 2026 - SAL -UNSa**
Expte. N° 864 / 2026 - SAL -UNSa - Aprobar la realización de la I JORNADA DE BIENESTAR Y SALUD OCUPACIONAL EN ENFERMERÍA: "CUIDAR A QUIENES CUIDAN"
De: Salud - Dpto. Posgrado

Salta, 24/11/2026

VISTO: La propuesta de la **I JORNADA DE BIENESTAR Y SALUD OCUPACIONAL EN ENFERMERÍA: "CUIDAR A QUIENES CUIDAN",** elevada por el Lic. Jose TEJERINA y Lic. Ernesto SANGUEDOLCE; y,

CONSIDERANDO:

Que tiene como objetivo general: Promover la salud ocupacional, el bienestar emocional y la prevención de riesgos físicos en el personal docente y de enfermería de la comunidad de la UNSa, a través de estrategias teóricas- prácticas aplicables al entorno laboral personal.

Que la misma está destinada a docentes de la carrera de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud, estudiantes avanzados de la carrera y profesionales de la Salud interesados en la Salud ocupacional.

Que cuenta con informe favorable de la Dirección de Postgrado y de la Secretaria de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio.

Que la Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina mediante su despacho N° 286-26 aconseja aprobar la mencionada actividad.

POR ELLO: y en uso de las atribuciones que le son propias,

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

(En Sesión Ordinaria N° 17-26 realizada el 10 de noviembre de 2026)

RESUELVE

ARTÍCULO 1°. - Aprobar la realización de la **I JORNADA DE BIENESTAR Y SALUD OCUPACIONAL EN ENFERMERÍA: "CUIDAR A QUIENES CUIDAN",** que se realizará los días 26 y 27 de Noviembre del corriente año acuerdo a las especificaciones detalladas en el ANEXO I de la presente

ARTÍCULO 2°. – Publíquese en el Boletín Oficial y comuníquese a: Lic. José Tejerina, Lic. Ernesto Sanguedolce, Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio y siga a la Dirección de Posgrado y Carrera Docente a sus efectos.

HMC.

Esp. Paula Costas Czarnecki
Sec. Postgrado, Investigación y Extensión al Medio
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA - FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Prof. Nancy Cardozo
Decana
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa

ANEXO I

I Jornada de Bienestar y Salud Ocupacional en Enfermería: "Cuidar a quienes cuidan" en el marco de la celebración del día de la Enfermería a Nivel Nacional.

Datos de la propuesta Modalidad: Presencial

Sede: Facultad de Ciencias de la Salud

Fechas: 26 y 27 de noviembre de 2026

Carga horaria: 20 hs cátedra

Destinatarios: Docentes de la carrera de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud, estudiantes avanzados de la carrera y profesionales de la Salud interesados en la Salud ocupacional.

Arancel: Sin arancel

Equipo de Trabajo y Autoridades

Autoridades del Departamento de Enfermería:

Lic. Julia Rivero

Lic. Gustavo Quispe

Directores de la Jornada:

Lic. Ernesto Sanguedolche DNI N° 31.539.395

Lic. José Tejerina DNI N° 27.232.153

Comisión Científica y Académica:

Lic. Nélida Condori DNI N° 20.858.584

Lic. Patricia López DNI N° 21.896.441

Lic. Omar Flores DNI N° 29.320.372

Comisión Logística e Infraestructura

Lic. Lorena Surban DNI N° 26.833.497

Lic. Luis Moreno DNI N° 29.337.686

Comisión de Prensa, Difusión y Relaciones Públicas

Lic. María Julia Rivero DNI N° 22.056.573

Lic. Gustavo Quispe DNI N° 24.396.362

Comisión de Inscripción y Recepción

Lic. Marta Ramos DNI N° 31.539.395

Lic. Ramón Coronel DNI N° 36.047.518

Enf. Rita Chivi DNI N° 42607927

Enf. Romina Aliaga DNI N° 32.640.541

Lic. Ivana Malvina Flores DNI N° 28.748.420

Coordinadores y Moderadores de Mesas – Talleres

Lic. Hugo Chocobar DNI N° 32.434.810

Lic. Solange Ríos DNI N° 34874543

Lic. Mirta Vilte DNI N° 29.092.305

Lic. Cecilia Perez DNI N° 26.880.163

Lic. Ernesto Sanguedolche DNI N° 31.539.395

Lic. José Tejerina DNI N° 27.232.153

Fundamentación de la Propuesta

En el marco de la conmemoración del día de la Enfermería a Nivel Nacional, se torna indispensable reflexionar sobre las condiciones de salud biopsicosocial de los profesionales y docentes que ejercen esta noble disciplina. La práctica diaria en Enfermería y la docencia universitaria en Ciencias de la Salud conllevan una alta demanda emocional y física, exponiendo al personal a factores de riesgo como el síndrome de Bornout, la fatiga por compasión y trastornos musculo esqueléticos crónicos derivados de una inadecuada ergonomía.

Esta propuesta académica radica formalmente en la Facultad de Ciencias de la Salud (UNSa), surge para dar respuesta a la imperiosa necesidad de brindar herramientas prácticas de autocuidado, desconexión mental y ergonomía laboral. Bajo el paradigma de que para brindar cuidados de calidad es una condición sine qua non cuidar la salud del propio cuidador, este

espacio formativo y vivencial promueve la resiliencia institucional, disminuye el ausentismo laboral, y fomenta entornos saludables de aprendizaje y trabajo.

Objetivos

Objetivo General:

Promover la salud ocupacional, el bienestar emocional y la prevención de riesgos físicos en el personal docente y de enfermería de la comunidad de la UNSa, a través de estrategias teóricas-practicas aplicables al entorno laboral y personal.

Objetivos Específicos:

- Reconocer los signos clínicos de la fatiga por compasión y el estrés docente para implementar estrategias oportunas de afrontamioento.
- Adquirir técnicas de mindfulness, respiración consciente y automasaje como herramientas de regulación emocional inmediata.
- Aplicar principios básicos de cuidado de la voz
- Planificar pautas nutricionales individuales y prácticas adaptadas a la alta carga horaria y turnos del entorno asistencial y pedagógico.

Metodología de la enseñanza

La jornada se desarrollará bajo una metodología activa y participativa de modalidad teórico-práctica, Cada bloque temático iniciara con una fundamentación basada en la fundamentación científica actual, seguida inmediatamente por talleres vivenciales, dinámicas grupales y estaciones prácticas supervisadas (ejercicios de respiración, técnicas de automasajes y corrección postural ergonómica). Se utilizarán recursos audiovisuales de la Facultad de Ciencias de la Salud y materiales específicos para el estímulo sensoperceptivo en los talleres.

Cronograma y Programa de Contenidos. I Jornada de Bienestar y Salud Ocupacional en Enfermería: "Cuidar a quienes cuidan" 26 y27 de noviembre de 2026. Facultad de Ciencias de la Salud. UNSa.

Día / Horario	Módulo / Temática	Metodología / Actividad	Docentes responsables
Dia 26/11/26 08:30-09:00	Acreditaciones		Comisión de Inscripción y Recepción
	Apertura Institucional.		Autoridades de la Facultad y de la Jornada
09:00 - 11:00	Módulo I: Desconexión Mental y Bienestar Emocional Concepto de estrés docente, burnout y el espectro de la fatiga por compasión en salud.	Conferencia magistral interconectada con debate reflexivo.	**Disertantes** Lic. Roció Alejandra Barrios Lic. Roció del Carmen Ferril **Moderador:** Lic. Hugo Chocobar



Resolución de Consejo Directivo **784 / 2026 - SAL -UNSa**
Expte. N° 864 / 2026 - SAL -UNSa - Aprobar la realización de la I JORNADA DE BIENESTAR Y SALUD OCUPACIONAL EN ENFERMERÍA: "CUIDAR A QUIENES CUIDAN"
De: Salud - Dpto. Posgrado

Salta,
24/11/2026

11:00 - 11:30	Pausa de Vinculación Colectiva	Break saludable de interacción.	
11:30 - 13:30	Taller A: Manejo del Estrés Docente Herramientas cognitivo-conductuales, identificación de estresores en el aula y en el ámbito hospitalario.	Taller dinámico	**Disertante** Lic. Ernesto Sanguedolche **Moderador:** Lic. Solange Rios
13:30 - 15:00	Receso para Almuerzo Libre		
15:00 - 16:30	Taller B:Sesión de Mindfulness y Respiración Consciente Neurobiología del mindfulness. Técnicas de respiración diafragmática y atención plena.	Práctica guiada en colchonetas. Ejercicios de anclaje emocional.	**Disertante** Dra. Alejandra Falu **Moderador** Lic. Ernesto Sanguedolche
16:30 - 18:00	Taller C:Automasaje Técnicas manuales de autoliberación miofascial y puntos gatillo.	Laboratorio vivencial práctico con aplicación de aceites y maniobras.	**Disertante** A confirmar Prof. Darío Barrios **Moderador** Lic. Cecilia Pèrez
DÍA 27/11/26 08:30-11:00	Taller D: Nutrición Práctica para Profesionales Activos Planificación alimentaria para jornadas extendidas, crononutrición, preparación de snacks saludables.	Taller participativo, diseño de un menú semanal saludable.	**Disertantes** Lic. Patricia Villagràn Lic. Noelia Rivero Vargas **Moderador** Lic. Josè Tejerina
11:00 - 11:30	Pausa de Vinculación Colectiva	Breack saludable de interacción.	
11:30 - 13:30	Taller : Ergonomía Práctica y Pausas Activas Higiene postural en bipedestación,diseño del espacio de trabajo y programación de pausas activas. Prof. Dario Barrios	Circuito práctico de movimientos y estiramientos compensatorios en el aula.	**Disertante** A confirmar Prof. Darío Barrios **Moderador** Lic. Ramòn Coronel
13:30 - 15:00	Receso para Almuerzo Libre	-	
15:00 - 17:00	Módulo II: Concientización sobre la Respiración (según tipo y modo) y su relación con la voz.	Conferencia magistral interconectada con debate reflexivo	**Disertante** Lic. Isabel Sardina **Moderador** Lic. Mirta Vilte
17:00 - 18:00	Palabras de cierre		Autoridades de la Facultad - Jornadas
	Show musical		Cantante- Artista Paola Tejerina **Moderador** Lic. Luis Moreno

Certificación

Para la obtención de la certificación de la asistencia con validez académica los participantes deberán cumplir con:

Asistencia: Registro de presencialidad mínimo del 80% en los módulos teóricos y talleres prácticos.

Bibliografía de Referencia Académica

1. KabatZinn,J.(2013).FullCatastropheLiving:UsingtheWisdomofYourBodyandMindtoFaceStress, Pain, and Illness. Bantam
2. Maslach,C.,&Leiter,M.P.(2016).Understandingtheburnoutexperience:recentresearchanditsimplicationsforpsychiatry. WorldPsychiatry, 15(2), 103-111.
3. OrganizaciónMundialdelaSalud(OMS).(2020).DirectricesdelaOMSsobreactividadfísicayhábitos sedentarios. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
4. Grandjean, E. (2014). FittingtheTasktotheMan: AnErgonomicApproach. CRC Press.
5. Sabo,B.(2011).Compassionfatigueandnursingwork:Aevo Journalof AdvancedNursing, 67(1), 29-40.
6. For medical adviceor diagnosis, consult a professional. AI responses mayincludemistake.

HMC.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA - FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Esp. Paula Costas Czarnecki
Sec. Postgrado, Investigación y Extensión al Medio
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa

Prof. Nancy Cardozo
Decana
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa