



JORNADAS DE SENSIBILIZACIÓN BENEFICIAN A PERSONAL DE LA UTA



@UniversidadTecnicaDeAmbatoOficial



Universidad Técnica De Ambato Oficial



@UTecnicaDeAmbato



@utecnicaambato

Boletín 036

04 de febrero del 2021

Personal administrativo, trabajadores y docentes de la Universidad Técnica de Ambato (UTA) participan en las segundas jornadas de sensibilización organizada por la Dirección de Bienestar Universitario (DBU).

Durante 7 días los profesionales de la DBU a través de la conformación de equipos de trabajo, presentaron a la comunidad universitaria varias temáticas enfocadas en temas de la psicología clínica, educación para la salud, hábitos alimenticios saludables y actividades recreativas, las mismas que ayudarán a sobrellevar la nueva normalidad.

Isabel Muñoz, psicóloga clínica y funcionaria de la DBU durante las jornadas de sensibilización señaló que, ante situaciones críticas, es necesario afrontar lo que estamos viviendo, es decir activar en cada uno de nosotros la capacidad de asumir con responsabilidad el escenario por el que estamos atravesando. Ante ello destacó que la resiliencia nos permite sobreponernos para hacer más llevadera sus implicaciones, en especial en el ámbito psicológico.

Así también en estas jornadas se puso énfasis en la necesidad de desarrollar una buena nutrición y mantenernos activos a través del ejercicio físico, pues esto nos permitirá mantener nuestro sistema inmunológico fuerte y reducir el riesgo de padecer enfermedades.

Por su parte Pablo Carrera y Patricio Huilcapi, expertos en actividad física y nutrición de la DBU, hicieron énfasis en sus diversas áreas, este último se refirió a que los hábitos son las acciones que se van aplicando de manera sistemática, en lo que respecta al hábito alimenticio este ayuda a llevar una dieta equilibrada y siempre acompañado de ejercicios físicos.

Sara Guadalupe, responsable de la Dirección de Bienestar Universitario indicó: Estamos generando alternativas para rescatar el estado emocional de nuestra comunidad universitaria. Es por ello que al final de las jornadas se realiza una ronda de preguntas, en este espacio se prioriza la atención personalizada a los participantes”.



Boletín 036

04 de febrero del 2021

Es así que, para este viernes 5 de febrero, las jornadas de sensibilización están dirigidas para el personal de la Facultad de Ciencias Administrativas, Ciencias de la Salud, Ciencias Agropecuarias, Contabilidad y Auditoría.

Para el lunes 6 de febrero la capacitación será para los funcionarios de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Civil y Mecánica, Jurisprudencia y Ciencias Sociales e, Ingeniería en Sistemas Electrónica e Industrial. Para el martes 7 de febrero la Facultad de Ciencia e Ingeniería en Alimentos y Biotecnología, Diseño y Arquitectura y, Dirección de Bienestar Universitario

