

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



En conmemoración del día internacional de la hipertensión, el programa de riesgo cardiovascular de la E.S.E Hospital San Juan de Dios de Pamplona, con el apoyo de los profesionales en formación de Psicología del área organizacional, llevaron a cabo jornada de salud con el personal asistencial, administrativo y de apoyo, con el objetivo promover los hábitos de vida saludable mediante material psicoeducativo y ofreciendo estrategias para la prevención de hipertensión, diabetes y riesgo cardiovascular, asimismo, se destacó el componente psicológico y la relevancia de la gestión emocional, adherencia al tratamiento, redes de apoyo, búsqueda de ayuda profesional para regular y controlar la sintomatología

DETIENE UN INSTANTE TU RUTINA LABORAL Y PROMUEVE TU BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

Desde el proceso de Seguridad y Salud en el Trabajo de la E.S.E. Hospital San Juan de Dios de Pamplona, se viene desarrollando la estrategia de pausas activas que tiene como objetivo fomentar el bienestar laboral mediante la promoción de hábitos saludables en el personal asistencial, administrativo y de apoyo de la Institución de salud.



Esta actividad se realiza con el acompañamiento de los profesionales en formación de Psicología que realizan su practica en el área organizacional, quienes han orientado a los participantes en la importancia de promover la comunicación asertiva en cada una de las dependencias, a través de acciones creativas que permiten fortalecer el trabajo en equipo para evitar descuidos, omisiones u olvidos que generan dificultades en el entorno laboral, fomentando la sana convivencia y destacando lo esencial de transmitir la información con claridad, además de fomentar la resolución de problemas, mejorar las habilidades de trabajo en equipo.

RECONOCIENDO EL CÓDIGO DE INTEGRIDAD

El personal de la E.S.E. Hospital San Juan de Dios de Pamplona, participó en el tercer encuentro psicoeducativo, el cual tuvo como fin promover e interiorizar el código de integridad de la entidad de salud, en esta oportunidad se enfocó en el muro del orgullo, esta actividad consistió en exaltar el obrar con integridad en cada una de las acciones como funcionario, reconociendo el esfuerzo y destacando el desempeño laboral de un representante por dependencia elegido por los compañeros de cada servicio.

Esta actividad se realizó desde el área de Talento Humano en articulación con los profesionales en formación de Psicología de la Universidad de Pamplona, quienes realizan su practica en el área organizacional.



DESARROLLANDO ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LAS ADVERSIDADES

Con el fin de promover el estilo de afrontamiento centrado en la solución de problemas en el personal asistencial, administrativo y de apoyo de la E.S.E. Hospital San Juan de Dios de Pamplona que contribuya al bienestar laboral, se realizó actividad desde el proceso de Talento Humano con apoyo de los profesionales en formación e Psicología del área organizacional, en la que se abordaron reflexiones sobre situaciones que generan estrés laboral y las estrategias que se utilizan para poder afrontarlo, además se orientó en la clasificación de las mismas y cuáles son las que se recomiendan para tener un resultado positivo que aporte en el ambiente laboral.



“LAS REINAS TAMBIÉN TIENEN OTRO NOMBRE, SE LES LLAMA MADRES”

Los profesionales en formación de Psicología, exaltaron la figura materna en la E.S.E Hospital San Juan de Dios de Pamplona, en conmemoración del día de la Madre, a través de la entrega de mensajes de agradecimiento por el amor incondicional, y devoción.

