

Secretarias fueron capacitadas en técnicas de autocuidado



***Vida saludable, cuerpo activo y mente saludable: la triada perfecta para el buen desempeño profesional y el éxito personal* se tituló la XXVI Jornada Anual de Capacitación, organizada por el Círculo de Secretarias de la sede Concepción de nuestra Universidad en el Centro de Eventos Camino del Agua, dirigida a las asistentes ejecutivas de ambas sedes.**

El programa contempló las charlas *Hablemos de las enfermedades crónicas no transmisibles*, de la nutricionista Gabriela García y la profesora Daniela Martínez; *Técnicas de autocuidado, y cómo enfrentar situaciones adversas en el lugar de trabajo*, de la psicóloga Paulina Letelier; *Derribando mitos en la alimentación y Súper alimentos*, de la nutricionista Gabriela García, entre otras.

La presidenta del Círculo de Secretarias de la sede Concepción, Jazmine Tiznado, agradeció el apoyo de Rectoría y del Comité Bipartito de Capacitación, lo que permitió que participaran en la jornada 80 funcionarias que cumplen funciones de secretaria en las distintas unidades de nuestra Universidad, 20 de ellas de la sede Chillán.

“Fue un espacio muy importante para nosotras, una oportunidad para poner la atención en nuestra salud y cuidado personal. Las expositoras elegidas en esta ocasión nos ayudaron a conocer conceptos asociados al autocuidado, el control del estrés y a identificar estrategias para optar, conscientemente, por un camino personal que nos ayude a rendir de manera óptima en la vida personal y laboral”, manifestó.

Por su parte el presidente del Comité Bipartito de Capacitación de la Universidad y jefe del Departamento de Normalización y Certificación, Juan José Valenzuela, destacó la vigésimo sexta jornada anual del Círculo de Secretarias, “esta es una capacitación que no generó conocimiento tradicional, sino que estuvo centrado en la persona, que es un tema que en la institución ha cobrado relevancia, pues nos interesa tener funcionarias integrales, lo que además tributa en un beneficio para ellas y para nosotros, pues al contar con personas sanas de cuerpo y mente desarrollarán una mejor función. Estas jornadas son espacios que ellas se han ganado dentro de la Universidad y valoro el trabajo que ellas realizan para poder hacerla, que comienzan a desarrollar desde marzo”, precisó.







