

Nota Informativa

Hospital Hermilio Valdizán

Una pausa para la buena salud mental.

Cumpliendo todos los protocolos de bioseguridad ante la Covid, trabajadores del Hospital participaron de las actividades de pausa activa organizada de manera presencial el pasado viernes 3 de diciembre.



7 de diciembre de 2021-RRPPII-HHV.-

Según informó la Lic. Stefany Borja Bazán, jefa del equipo de trabajo de Bienestar del Hospital, “el programa de pausas activas tiene como finalidad crear conciencia en los trabajadores de la institución sobre la importancia de tener

hábitos saludables dentro de la jornada laboral y la vida personal; busca promover hábitos preventivos de tal manera que podamos evitar la adquisición de enfermedades profesionales, el ausentismo y las incapacidades generadas por éstas”.

“Estas actividades ayudan a generar, en quienes las practican, espacios que mejoran los ambientes de trabajo y contribuyen de esta manera a elevar los niveles de producción, favorecer el control del stress, facilita la comunicación, el trabajo en equipo y mejora las relaciones interpersonales”, precisó.



La Licenciada Borja agregó que el “Programa de Pausas Activas del Hospital Hermilio Valdizán es promovida por la Oficina de Personal y los equipos de trabajo de Capacitación, Seguridad y Salud en el Trabajo y Bienestar de Personal; con el respaldo de Dirección General y se espera

continuar en modo virtual o presencial, según las restricciones o medidas recomendadas por el Gobierno, para evitar la propagación de la Covid.

Respecto a la actividad realizada, felicitó y agradeció la participación activa del personal y adelantó que próximamente se generará también espacios virtuales para quienes se encuentren en modalidad de trabajo remoto.



Lo que debes saber:

- El programa de pausa activa promueve conciencia en la salud y respecto al autocuidado de los trabajadores.
- Fomenta la actitud positiva en el desarrollo de las actividades laborales y personales.
- Previene la aparición de desórdenes físicos y psicológicos tales como la fatiga muscular y mental.
- Promueve actividades que ayuden a mejorar el clima organizacional.
- Brindan herramientas que generen nuevos hábitos que promuevan el bienestar y la aplicación de técnicas que contribuyan a disminuir los niveles de estrés laboral.
- Motiva la participación de la comunidad Valdizana a las prácticas de acciones preventivas y correctivas para mejorar su estilo de vida.



¿Qué es una pausa activa?

La jefa de Bienestar de Personal nos explica que consiste en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos (máximo 15 minutos), durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desordenes sicofísicos causados por la fatiga física y mental y potencializar el

funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.

Se agradece la difusión.

Equipo de Relaciones Públicas - Comunicaciones.

Hospital Hermilio Valdizán.