

Día de la secretaria

Pausa activa para sentirse bien.

Actividad fue organizada por el Equipo de Trabajo de Bienestar de Personal de la Oficina de Personal en coordinación con Seguridad y Salud para el Trabajo.



26 de abril de 2022/ RRPPII-HHV.

En conmemoración del **Día de la Secretaria** el equipo de trabajo de Bienestar de Personal de la Oficina de Personal, a cargo de la Lic. Stefany Borja Bazán, organizó la actividad denominada **Pausa Activa, sentirme bien.**

El evento celebró la labor que realizan día a día desde sus oficinas y servicios, nuestras secretarías, para el alcance de metas institucionales. Además, tuvo por objetivo reforzar hábitos saludables dentro de la jornada laboral.

La jefa de Bienestar de Personal adelantó que en coordinación con los equipos de Seguridad y Salud en el Trabajo; y Capacitación se está elaborando el cronograma de actividades que incluyen las pausas activas en beneficio de todos los trabajadores del hospital y de esta manera dar continuidad a actividades que promueven la mejora de la salud integral.



La actividad contó con la participación de nuestra directora general, Dra. Gloria Cueva Vergara, quien expresó su felicitación a las secretarías presentes e hizo extensivo el saludo a quienes cumplen esta labor en modalidad remota. Acompañaron en el evento, los jefes de: Servicio de hospitalización, Departamento de Enfermería, Oficina de Personal, Salud Ocupacional, Oficina de Planeamiento Estratégico y Economía.

Importante:

La Lic. Borja recordó, que el programa de pausa activa tiene muchos beneficios, como:

- *Promover conciencia en la salud y respecto al autocuidado.
- *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 Valdezianiana a las prácticas de acciones preventivas y correctivas para mejorar su estilo de vida.

