



Resolución Directoral

Santa Anita, 13 de Marzo del 2017.

Visto el Expediente N° 17MP-02935-00;

CONSIDERANDO:

Que, el área de Bienestar Social de Personal es el encargado de generar la política integral de los recursos humanos en el Hospital basada en el bienestar físico y psíquico del trabajador como en su entorno familiar;

Que, mediante Memorando N° 024-EBSP-HHV-2017, la Coordinadora de Equipo de Trabajo de Bienestar de Personal, presenta a su Jefatura el Plan de Trabajo Anual de Bienestar Social de Personal año 2017.



Que, con Memorando N° 190-OP-HHV-2017; la Jefa de Personal remite el Acotado Plan a la Directora Ejecutiva de Administración del Hospital para su revisión;

Que, mediante Memorando N° 101-OEA-HHV-17, la Directora Ejecutiva de Administración solicita al Director General del Hospital la aprobación del Plan de Trabajo Anual de Bienestar Social de Personal año 2017;

Que, el citado Plan de Trabajo tiene como Objetivos: crear, mantener y mejorar las condiciones que favorezcan al desarrollo integral del trabajador, desarrollar acciones que permitan conservar su salud física y mental, brindar servicios médicos interno y externo, promover eventos recreativos; capacitar a los trabajadores entre otros;



Que, resulta pertinente aprobar el citado plan;

En uso de las facultades conferidas por el artículo 11° inciso c) del Reglamento de Organización y Funciones del Hospital "Hermilio Valdizán", aprobado por R.M. N° 797-2003-SA/DM; y, contando con la visación de la Dirección Ejecutiva de Administración, Oficina de Planeamiento Estratégico, Oficina de Personal y la Oficina de Asesoría Jurídica;



SE RESUELVE:

Artículo 1° :- Aprobar el Plan de Trabajo del Área de Bienestar de Personal año 2017 del Hospital "Hermilio Valdizán", el mismo que consta de veintinueve (29) páginas, que forman parte de la presente resolución.

Artículo 2° .- El presente Plan entra en vigencia con eficacia anticipada al 27 de febrero de 2017 e incluye el Plan de Gimnasia Laboral 2017.

Artículo 3° .- Encargar el cumplimiento y monitoreo del Plan de Trabajo de Área de Bienestar de Personal año 2017 a la Oficina de Personal.



J. PAJUELO F.



Nº 058-DG/HHV-2017

Resolución Directoral

Santa Anita, 13 de Marzo del 2017.

Artículo 4º .- Revocar todo acto administrativo que contravengan el cumplimiento y desarrollo del presente Plan.

Artículo 5º .- Disponer a la Oficina de Estadística e Informática, la publicación de la presente Resolución en la página Web del Hospital.

Regístrese, Comuníquese y Publíquese,



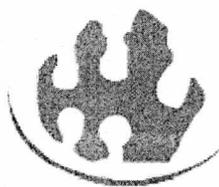
J. PAJUELO F.



MINISTERIO DE SALUD
Instituto de Gestión de Servicios de Salud
Hospital "Hermilio Valdizan"
Dr Carlos Alberto Saavedra Castillo
Director General
C.M.P. N°-18984 R.N.E. 8819



DISTRIBUCIÓN
OEA.
OAJ.
OCI.
INFORMÁTICA.
OP.
OEPE.
CASC/MRV/JWPF/JLC/EVC/egc.



*Hospital
Hermilio
Valdizan*

**PLAN DE TRABAJO
ANUAL
DE BIENESTAR SOCIAL
DE PERSONAL**

2017

DR. CARLOS SAAVEDRA CASTILLO
DIRECTOR GENERAL

LIC. MILDRED RUIZ VILLACORTA
DIRECTORA EJECUTIVA DE
ADMINISTRACIÓN

SRA. ENRIQUETA VARGAS
CERQUEIRA
JEFE DE LA OFICINA DE PERSONAL

INTEGRANTES DEL EQUIPO DE
TRABAJO DE BIENESTAR SOCIAL DE
PERSONAL

INDICE

- I. **Introducción**
- II. **Base Legal**
- III. **Finalidad**
- IV. **Misión**
- V. **Visión**
- VI. **Valores**
- VII. **Objetivos**
- VIII. **Cronograma de Actividades y Acciones (Anexos)**
- IX. **Actividades**
- X. **Ámbito de Aplicación**
- XI. **Responsables**
- XII. **Líneas de acción operacional**
- XIII. **Limitantes identificados**
- XIV. **Convenios**
- XV. **Evaluación**

Handwritten signature



PLAN DE TRABAJO

AÑO 2016

I INTRODUCCIÓN

El Área de Bienestar Social del Personal quien es el ente generador de toda política integral del mejoramiento humano en la Institución, debe estar en completa coordinación con las demás áreas del Hospital.

Y en un marco universal tiene articulación con las diferentes dependencias administrativas operacionales y de apoyo a la gestión de la Institución.

El Plan de Trabajo se ajusta a la política de la Institución, teniendo en cuenta

El Bienestar del Trabajador (tanto físico y psíquico) y su familia, para su beneficio individual y compromiso con la Institución.

Para logra el éxito de nuestro Plan de Trabajo, trazamos aspectos con la **calidad de Vida del Trabajador** con programas de: Prevención Promoción de la Salud, Seguridad Social, Educativos, Recreacional, Turismo, Deporte, Socio Cultural y Religioso, con la Participación de los diferentes actores de la Institución y con los actores externos que Coadyuvarán para el desarrollo de lo planteado como también de acuerdo a la Política de Salud.



II BASE LEGAL:

- Constitución Política del Perú
- Decreto Legislativo N°276 "Ley de bases de la Carrera Administrativa y de la Remuneraciones del Sector Público"
- Decreto Supremo N° 005-90, PCM "Reglamento de la Ley de Bases de la Carrera Administrativa y de Remuneraciones"
- Ley N°28175, Ley "Marco del Empleo Público"
- Ley N° 27658 "Ley Marco de Modernización de la Gestión del Estado"
- Decreto Legislativo N°1167, Crea el Instituto de Gestión de Servicios de Salud
- Resolución Ministerial N°526-2011/MINSA "Normas para la Elaboración de documentos Normativos del Ministerio de Salud."
- Decreto Ley N°11377 "Estatuto y Escalafón del Servicio Civil"
- Ley N°29783 "Seguridad y Salud en el Trabajo"
Art. 59º Salud Ocupacional
- Ley N° 28036 Ley de la Promoción y Desarrollo del Deporte"
- Ley N° 29408 "Ley General de Turismo"
- Resolución Suprema N° 014-2002-SA "Lineamientos de Política de Salud", 2002-2012.
- Decreto Supremo Ley 29896"Implementación de lactarios en las instituciones del Sector Público y del Sector Privado"
promoviendo la lactancia materna



III. FINALIDAD:

El presente Plan de Trabajo tiene como finalidad, satisfacer las necesidades, personales, laborales, y familiares que demanda el trabajador, para una mejor Calidad de Vida a través de Planes, programas y Proyectos.

IV. MISIÓN:

Satisfacer las necesidades de los colaboradores del HHV brindándoles estabilidad emocional, laboral y personal, mediante las acciones de prevención y promoción de la salud física y/o mental para un equilibrio en el desarrollo de su entorno laboral y familiar.

V. VISIÓN:

Ser una población de trabajadores con cultura, de buen clima laboral de prevención en los estilos de vida saludable, de cultura de paz y del buen trato, reconociendo nuestras limitaciones y factores protectores con un crecimiento y desarrollo hacia un potencial humano.

VI. VALORES:

- Respeto
- Responsabilidad
- Compromiso
- Humanismo

VII. OBJETIVOS:

- Crear, mantener y mejorar las condiciones que favorezcan el desarrollo integral del trabajador a través de los programas que favorezcan el crecimiento integral de la persona.
- Desarrollar acciones tendientes a conservar la salud física y mental y la disciplina individual y colectiva;



- Promover la recreación y el deporte, que permitan a la persona lograr un equilibrio biopsicosocial (mejorando el estado de ánimo y disminuyendo el riesgo de padecer estrés, ansiedad, depresión; y aumentando la autoestima). logrando distraerse de las exigencias, especialmente laborales encontrando un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

Mediante los aliados estratégicos (Instituciones, profesionales).

- Fomentar las diferentes manifestaciones culturales (música, danza, arte culinario: comidas regionales); recreación: integración grupal (los paseos) Actividad física: el deporte, gimnasia, ciclismo, aeróbicos, natación, vóley, fulbito,

Fortalecer los valores como el respeto a sí mismo y a los demás, la responsabilidad, el sentido de pertenencia Institucional y la integración permitiendo alcanzar niveles más altos.

Para alcanzar los objetivos trazados tenemos una planificación estratégica a corto, mediano y largo plazo como son los siguientes aspectos a realizar:

- **Prevención y Promoción de la Salud:** Servicio médico interno y externo, campañas de vacunación, despistaje de PCT, cáncer, despistaje de osteoporosis y otras enfermedades no transmisibles, Día Mundial de la Salud, Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

Eventos Recreativos: recreativos competitivos, olimpiadas, deportes, gimnasia laboral (con apoyo del Dpto. de Rehabilitación del HHV), paseos, caminatas, vacaciones recreativas (con los hijos de los trabajadores)

Actividades en espacios saludables: Celebraciones de actividades festivas de efemérides del MINSA, Aniversario Institucional.



Handwritten signature or initials.

- **Áreas Educativa y Cultural:** Desarrollando talleres vacacionales dirigido a los hijos de los trabajadores (con el apoyo del Dpto. de psicología de niño y adolescente-profesores de otras instituciones) y cursos talleres para los trabajadores.



VIII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y ACCIONES

ACTIVIDADES	ACCIONES	ENER	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC
	Gestión y coordinación con EsSalud para acreditación, Derecho Habiente Subsídios, Prestaciones Económicas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Visitas Domiciliares y/o Institucionales	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Apoyo Social en caso de fallecimiento de familiares directos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Programa de Salud Ocupacional			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Requerimiento del Uniforme Institucional y de Faena		X										
	Requerimiento Bolsa escolar	X											
	Difusión y Monitoreo del Lactario	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Talleres de Vacaciones Útiles para los hijos de los Trabajadores													
Día de la Secretaria					X								
Campaña descarte de Osteoporosis			X		X								
Campaña de lucha contra el Cáncer			X								X		
Concurso de DANZAS							X					X	



ACTIVIDADES	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGS	SET	OCT	NOV	DIC
Campaña Oftalmológica					X	X						
Día de la Madre					X							
Día del Empleado Público					X							
Día del Padre						X						
Día quienes pasan al régimen de pensionario											X	
Campeonato de fútbol masculino									X			
Gimnasia Laboral									X	X	X	X
Inclusión social a los pensionistas												X
Campaña de Inscripción a FOSERFUTS		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Día de la Mujer			X									
Fiestas Patrias							X					



ACTIVIDADES	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC
Campaña Preventiva Cáncer Ginecológico/Mamas					X					X		
Día de la Familia									X			
Campeonato Multideportivos									X			
Paseo y/o tours para los trabajadores				X		X			X			
Día de la Lactancia Materna							X					
Campeonato Voley Mixto									X			
Aniversario del Hospital Hermilio Valdizán									X			
SHOW infantil y/o Esparcimiento Navideño												X
Campaña de Seguros de Vida y Accidentes	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Reunión de Confraternidad												X

Nota: El presente cronograma está sujeto a variación y/o imprevistos



XIV. CONVENIOS:

Gestionar convenios con entidades de prestigio, con el objetivo de
Crear bienestar en los trabajadores:

Seguros de Salud

Óptica

Instituto de Ojos

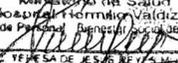
Liga Peruana contra el Cáncer

EsSalud-“Programa de Atención Médica Preventivo Promocional a
Empresas Descentralizadas”.

XV. EVALUACIÓN:

En este rubro se evalúa los resultados de los objetivos, actividades,
accione operacionales y casuística social, que están inmersos en el Plan
de trabajo.



Ministerio de Salud
Hospital Herminio Valdizan
Oficina de Personal, Bienestar Social y Personal

LIG. YERUSA DE JESUS DE LOS ANGELES
COORDINADORA SOCIAL DE PERSONAL
C.T.S.P. 1248

IX. ACTIVIDADES:

Campañas Preventivas de Salud

Salud Ocupacional, meta propuesta, 500 atenciones

Celebración de las disciplinas profesionales

Eventos Recreativos, Deportivos y Culturales.

X. AMBITO DE APLICACIÓN:

Este Plan de Trabajo tiene como población objetivo al 100% de los

Colaboradores del Hospital Hermilio Valdizán.

XI. RESPONSABLES:

Equipo de Bienestar Social de Personal.

XII. LÍNEAS DE ACCIÓN OPERACIONAL:

Gestión coordinación en EsSalud, Acreditación y Derecho Habiente,

Prestaciones Económicas, Subsidios, Previsión Social (familiares)

FONSERFUTS

12.1. Soportes Institucional y Agentes Externos:

Diseñado para los 12 meses del año calendario.

XIII. LIMITANTES IDENTIFICADOS:

- Limitado recurso económico para el desarrollo de las diferentes actividades planteadas.
- Falta de Equipo de Cómputo para el desarrollo de los diferentes trabajos.
- Carencia de una Comisión Médica del Hospital HHV evalúe los casos de constantes Descansos Médicos de Alto riesgo en salud.



CUADRO DE SOPORTES INSTITUCIONAL Y AGENTES EXTERNOS

ACTIVIDADES	ACCIONES	SOPORTES		RESPONSABLES
		HHV	AGENTES EXTERNOS	
	Gestión y coordinación con EsSalud para acreditación, Derecho Habiente Subsidios, Prestaciones Económicas	X		EBSP-HHV
	Visitas Domiciliarias y/o Institucionales	X		
	Apoyo Social en caso de fallecimiento de familiares directos	X		
	Programa de Salud Ocupacional	X	X	
	Requerimiento del Uniforme Institucional y de Faena	X		
	Requerimiento Bolsa escolar	X		
	Difusión y Monitoreo del Lactario	X		
Talleres de Vacaciones Útiles para los hijos de los Trabajadores		X	X	
Día de la Secretaria		X		
Campaña descarte de Osteoporosis		X	X	
Campaña de lucha contra el Cáncer		X	X	
Concurso de DANZAS		X	X	



CUADRO DE SOPORTES INSTITUCIONAL Y AGENTES EXTERNOS

ACTIVIDADES	SOPORTES		RESPONSABLES
	HHV	AGENTES EXTERNOS	
Campaña Oftalmológica	X	X	EBSP -HHV
Día de la Madre	X		
Día del Empleado Público	X		
Día del Padre	X		
Día quienes pasan al régimen de pensionario	X		
Campeonato de fútbol masculino	X		
Gimnasia Laboral	X		
Inclusión social a los pensionistas	X		
Campaña de Inscripción a FOSERFUTS	X	X	
Fiestas Patrias	X		



CUADRO DE SOPORTES INSTITUCIONAL Y AGENTES EXTERNOS

ACTIVIDADES	SOPORTES		RESPONSABLES
	HHV	AGENTES EXTERNOS	
Campaña Preventiva Cáncer Ginecológico/Mamas	x	x	EBSP-HHV
Día de la Familia	x		
Campeonato Multideportivos	x		
Paseo y/o tours para los trabajadores	x		
Día de la Lactancia Materna	x	x	
Campeonato Voley Mixto	x		
Aniversario del Hospital Hermilio Valdizán	x	x	
SHOW infantil y/o Esparcimiento Navideño	x	x	
Campaña de Seguros de Vida y Accidentes	x	x	
Reunión de Confraternidad	x		



CUADRO DE SOPORTES INSTITUCIONAL Y AGENTES EXTERNOS

ACTIVIDADES	SOPORTES		RESPONSABLES
	HHV	AGENTES EXTERNOS	
Movilidad para entrega de aparatos Florales (por fallecimiento del TAP o famil.D	X		E BSP - HHV
Movilidad para entrega de aparatos florales	X		
Movilidad para el Tours para el personal activo	X		
Baner 10	X		
Concurso por fechas festivas	X		
Eventos (6) carpas	X		



REQUERIMIENTO DE BIENES Y SERVICIOS PARA LAS ACTIVIDADES Y ACCIONES A DESARROLLAR EN LA
OFICINA DE BIENESTAR SOCIAL DE PERSONAL

SERVICIOS	
2	TRABAJADORAS SOCIALES
1	SECRETARIA
1	ASISTENTE ADMINISTRATIVO I



REQUERIMIENTO DE BIENES Y SERVICIOS PARA LAS ACTIVIDADES Y ACCIONES A DESARROLLAR EN LA
 OFICINA DE BIENESTAR SOCIAL DE PERSONAL

BIENES	UNIDAD	ESPECIFICACIONES
TELEVISOR	02 UNID.	A COLORES DE 50"
REFRIGERADORA	01 UNID.	FRIO BAR
ESTANTE	01 UNID	DE MELAMINE CON PUERTA DE 80X60
ESCRITORIO	03 UNID.	DE MELAMINE PEQUEÑO CON CAJONES (3)
SILLA GIRATORIA	03 UNID.	DE METAL GIRATORIA CON BRAZOS ASIENTO FORRADO CON MARROQUIN
SILLAS SILLAS	08 UNID.	DE METAL FORRADO CON MARROQUIN
CAMBIA PAÑALES DE PARED	01 UNID.	DE METAL INCORPORADO A LA PARED
MANTELES	02 UNID.	POLISEDA COLORES (ROSADO, SELESTE) DE 2.00X 1.50
REFRIGERADORA	01 UNID.	FRIO BAR
ESTANTE	01 UNID.	DE MELAMINE CON PUERTA DE 80X60



REQUERIMIENTO DE BIENES Y SERVICIOS PARA LAS ACTIVIDADES Y ACCIONES A DESARROLLAR EN LA OFICINA DE BIENESTAR SOCIAL DE PERSONAL

BIENES	UNIDAD	ESPECIFICACIONES
ESTANTE	01 UNID.	MELAMINE CON CAJONES Y CON LLAVE DE 1.50 X 0.53
ESCRITORIO		DE MELAMINE PEQUEÑO CON CAJONES (3)
SILLA GIRATORIA	03 UNID.	GIRATORIA CON BRAZOS
DISPENSADOR DE PAPEL TOALLA	01 UNID.	DE PLÁSTICO PARA COLOCAR EN PARED
PIZARRA	02 UNID.	ACRILICA FIJA (1.00X 0.50)
PIZARRA	02 UNID.	ACRÍLICA RODANTE DE (1.00X1.50)



Ministerio de Salud y Bienestar Social
 Dirección de Bienestar Social y Salud
 LIC. ANA LUCÍA GARCÍA GONZÁLEZ
 ASISTENTE SOCIAL DE PERSONAL

GIMNASIA LABORAL

I. INTRODUCCIÓN

Dentro del Plan de Trabajo de Bienestar de Personal está considerada la importancia del Clima laboral y prevención de los **Estilos de Vida Saludable** del trabajador mejorando su bienestar tanto físico, psicológico y social y de su familia, a la vez mejora la producción laboral y las relaciones interpersonales

Por lo que pasamos a ejecutar este programa de **Actividad Física**.

Actividad Física que viene dándose en el Ministerio de Salud con el Programa de "**Actívate Perú**"; en caso del Hospital Hermilio Valdizán se realizara la Gimnasia Laboral con duración del tiempo, Según Resende (2007) "15 minutos, 4 veces a la semana, 4 semanas (5 estiramiento global + 5 reforzamiento muscular + 5 relajación); realizando en diferentes momentos: **introdutoria** (Inicio de la jornada laboral), **Compensatoria** (durante el mayor fatiga del trabajador, donde comienza a disminuir la productividad, y **al final de la jornada**.

Evaluación al inicio, intermedio y final del programa de gimnasia laboral y luego ser replicado; que sería apoyado por el Departamento de Rehabilitación de Salud Mental de nuestra Institución, como también el apoyo del Servicio de Nutrición sobre la alimentación; promoviendo hábitos de alimentación saludable

Aplicación de la Gimnasia Laboral a partir del 06/04/2017, en los Departamentos, Oficinas y/o Servicios de la Institución, considerando a cada jefe de área, que serán los promotores en impulsar, promover y motivar al personal que tiene a su cargo para la gimnasia laboral.



Handwritten signature or initials.

II. BASE LEGAL:

- Directiva Sanitaria N°073-MINSA-DGPS-V.01, "Promoción Física en el personal en los Establecimientos de Salud" aprobada mediante Resolución Ministerial N°961-2005/MINSA.
- Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud. Eje temático de Actividad Física, aprobado mediante Resolución Ministerial N° 720-2006/MINSA.



III. FINES:

Beneficios obtenidos por un programa de gimnasia laboral (Ramirez 2005)

Beneficio para las empresas	Beneficios físicos	Beneficios psicológicos	Beneficios sociales
Reducción del índice de absentismo	Prevención de dolencias	Refuerza la autoestima	Mejora de relaciones interpersonales
Aumento de rendimiento	Prevención de lesiones	Aumento de la capacidad de concentración	Mejora de la comunicación interna
Disminución de los accidentes laborales	Disminución de tensiones generalizadas	Aumento de la valoración personal	Mejora la dinámica grupal
Integración de los trabajadores	Disminución de fatiga muscular		
	Prevención de estrés		
	Mejora de las posturas		
	Mejora de la condición de estado general de salud		



Handwritten signature or initials.

IV. OBJETIVOS:

- Mejorar los Estilos de Vida Saludable tanto físico, mental y nutricional, en el trabajador, generando ambientes de trabajo más saludables.

V. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mantener las buenas relaciones interpersonales y/o mejora del Clima Laboral
- Mejorar las condiciones de trabajo, reducción en el ausentismo en el trabajo,
- Mejora en el rendimiento laboral,
- Conservar la salud y bienestar del trabajador logrando la prevención de enfermedades no transmisibles (diabetes, HTA, Cáncer, Derrames: Cerebral y Cardiovascular)
- Integración laboral)
- Lograr corregir problemas posturales y lesiones.

VI. METODOLOGÍA:

- Encuesta verbal
- Sensibilización y concientización
- Evaluación al inicio, intermedio y final del programa de gimnasia laboral y luego ser replicado; que sería apoyado por el Departamento de Rehabilitación de Salud Mental de nuestra Institución, como también el apoyo del Servicio de Nutrición sobre la alimentación; promoviendo hábitos de alimentación saludable.
- Utilización de trípticos y banner
- Difusión de actividad física a través de videos en las diferentes áreas de trabajo del HHV
- Coordinación con los jefes de Departamentos, Servicios y Áreas para su Aplicación de la gimnasia laboral.
- Duración del tiempo de la gimnasia laboral, Según Resende (2007) "15 minutos, 4 veces a la semana, 4 semanas (5 estiramiento global + 5 reforzamiento muscular + 5 relajación); realizando en diferentes momentos: **introdutoria** (Inicio de la jornada laboral), **Compensatoria** (durante el mayor fatiga del trabajador, donde comienza a disminuir la productividad, y **al final de la jornada**.
Aplicación de la Gimnasia Laboral a partir del 06/04/2017
- Evaluación Final.



A handwritten signature in black ink, appearing to be a stylized name.

EJERCICIOS:

1. Lleve el mentón a tocar el pecho, realizando movimientos de la cabeza hacia la derecha e izquierda en forma de péndulo
2. En posición inicial realice movimientos de la cabeza inclinando hacia el lado derecho e izquierdo con el oído a tocar el hombro.
3. Con espalda recta piernas separadas y cabeza alineada suba y baje los hombros.
4. Con los brazos extendidos hacia los lados y a altura de los hombros realice giros hacia adelante y atrás.
5. Con espalda recta y brazos extendidos a frente doble los codos hasta tocar los hombros.
6. Asumiendo la postura inicial, realice inclinaciones con el tronco de izquierda a derecha.
7. Doble la rodilla y llévela a tocar el pecho y bájela nuevamente y cambie de pierna.
8. Con espalda recta, brazos estirados al frente, piernas ligeramente separadas doble las rodillas baje y suba lentamente, sin separar los pies del suelo.
9. Con espalda recta párese en puna de pies y después en talones.
10. Con los brazos extendidos al frente y manos empuñadas realice rotación de muñecas.
11. Extienda los brazos, hacia el frente empuñe y abra las manos.
12. Extienda los brazos hacia el frente empuñe las manos y realice movimientos hacia arriba y hacia abajo.
13. Con los brazos extendidos hacia delante manos abiertas y dedos extendidos, separe y una los dedos.
14. Lleve los pulpejos de los dedos a tocar el pulpejo del pulgar. Realícelo en ambas manos.



VII. REQUERIMIENTO

EQUIPO ELECTRO DOMESTICO	UTILES DE ESCRITORIO	UNIDAD	TIEMPO	DESCRIPCIÓN
TELEVISOR		02		Pantalla plana de 50"
	Cartulinas	25		Cartulina a colores
	Papel bon tamaño carta y oficio	10 millares	Trimestral	Para todo el año
	Memoria Portátil USB	01		16 GB

Handwritten signature



VIII. BIBLIOGRAFÍAS

- Aguilera Diaz, Taeresa. (2004) Valoración de la efectividad de estrategia de motivación. Trabajo de Diploma. Santiago de Cuba, Facultad de Cultura Física.
- Ceballos, J. (2003) Libro Electrónico "Universalización de la Cultura Física" ISCF, La Habana, Cuba (R.650-2004)
- Colectivo de AUTORRES, (1999), Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de Habana, Cuba
- Benítez Llanes, Jesús I (2005). Espacio para la Actividad Físico Deportivo Editorial Deportes. Ciudad de la Habana.

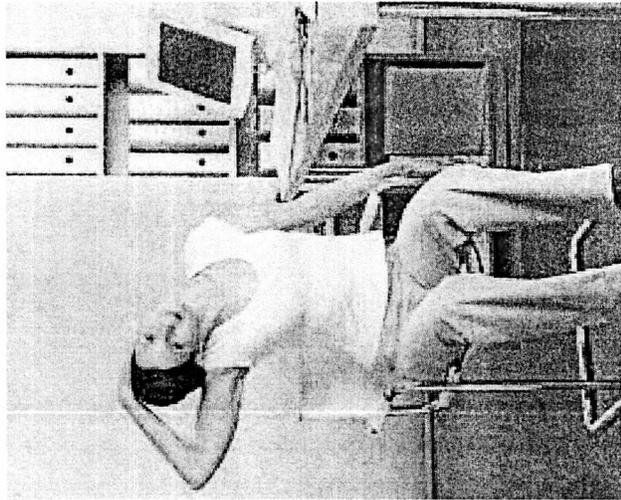
Farrés Zequeira Herminia: Ejercicio físico en enfermedades crónicas no transmisibles



Ministerio de Salud
Hospital Herminio Valderrama
Oficina de Personal
Bureau of Personal
LUCY FERRELLA DE SUAREZ MENDOZA
COORDINADORA GENERAL DEL CUERPO DE
TRABAJADORES DE SERVICIOS SOCIALES DE PERSONAL
C.T.S.P. 3328

GIMNACIA

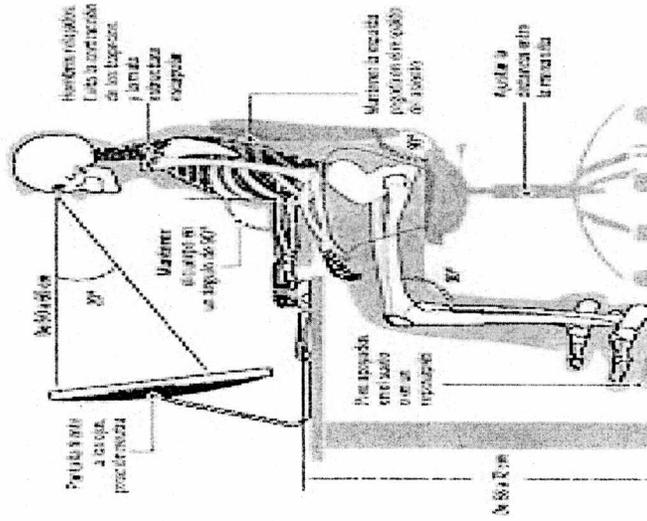
LABORAL



POSICION

CORRECTA

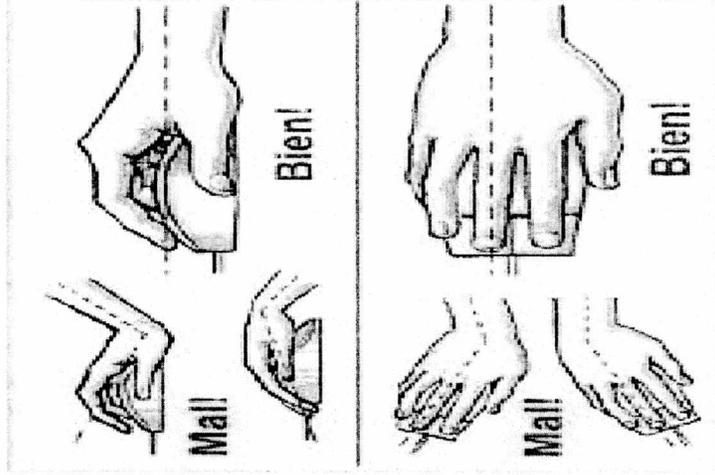
Posición correcta



APRENDER

A CUIDAR

SUS MANOS



GIMNASIA LABORAL

Qué es?

Es una actividad con objetivos de promover la salud, mejorar las condiciones de trabajo y preparar los participantes para realizar las actividades diarias (Silva, 2006).

Porque a realizar?

- Al pasar horas de pie o frente a la computadora genera malestar y cambios en el cuerpo.
- “El cuerpo humano no está diseñado para permanecer 8 hrs. sentado detrás de un escritorio o frente a una máquina.

BENEFICIOS

DE LA GIMNASIA

LABORAL

- Genera energía revitalizadora
- Orienta y mejora vicios posturales que se adoptan durante las jornadas laborales
- Previene enfermedades derivadas de los hábitos laborales
- Reduce tensiones y dolor muscular - Aumenta la predisposición para trabajar y el buen relacionamiento
- Evita la monotonía y la rutina durante la jornada laboral
- Crea conciencia respecto a la salud
- Disminuye los índices de ausentismo, accidentes laborales, estrés y fatiga mental



Tiempo de Gimnasia: 15 minutos
Lugar a Realizar: En el espacio de cada servicio



Comando en Jefe
Fuerza de Seguridad
Herrera Valdivia
C.I.S.F. 1328

