



Resolución Directoral

Santa Anita, 15 de junio del 2018.

Visto el Memorando N° 241-OEA-HHV-18, de la Dirección Ejecutiva de Administración, sobre aprobación del Plan de Trabajo Anual 2018 de Bienestar Social de Personal, del Hospital "Hermilio Valdizán";

CONSIDERANDO:

Que, el Artículo 17° de la Ley N° 28175, Ley Marco del Empleo Público, establece que la administración pública a través de sus entidades deberá diseñar y establecer políticas para implementar de modo progresivo, programas de bienestar social e incentivos, dirigidos a los empleados y sus familias;

Que, el Artículo 140° del Reglamento de la Ley de Bases de la Carrera Administrativa, aprobado mediante Decreto Supremo N° 005-95-PCM, establece que "La Administración Pública a través de sus entidades, deberá diseñar y establecer políticas para implementar, de modo progresivo, programas de bienestar social e incentivos dirigidos a la promoción humana de los servidores y su familia, así como a contribuir al mejor ejercicio de las funciones asignadas. Se programan y ejecutan con la participación directa de representantes elegidos por los trabajadores";

Que, mediante Memorando de visto, la Dirección Ejecutiva de Administración solicita la aprobación del Plan de Trabajo Anual 2018 de Bienestar Social de Personal del "Hospital Hermilio" Valdizán, remitido por la Jefatura de la Oficina de Personal con el Memorando N° 444-OP-HHV-2018, de fecha 29 de mayo del 2018;

Que, el citado Plan de Trabajo tiene como objetivos : Crear, mantener y mejorar las condiciones que favorezcan el desarrollo integral del trabajador a través de 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 como una opción de utilizar el tiempo libre en la formación de hábitos que permitan a la persona lograr un equilibrio biopsicosocial; fomentar las diferentes manifestaciones culturales (música, danza, arte culinario, recreación y otros); la prevención y promoción de la salud; eventos recreativos; actividades en espacios saludables y áreas educativa y cultural; para cuyo efecto resulta necesario emitir el respectivo acto resolutivo;

En uso de las facultades conferidas por el Artículo 11° inc. 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 Ejecutiva de Planeamiento Estratégico, Oficina de Personal del Hospital "Hermilio Valdizán";

SE RESUELVE:

Artículo 1°.- Aprobar el Plan Anual de Bienestar de Personal 2018 del Hospital "Hermilio Valdizán", el cual consta de veintinueve (29) páginas, que forman parte integrante de la presente resolución.

Artículo 2°.- Encargar a la Jefatura de la Oficina de Personal, la supervisión y monitoreo de las actividades programadas en el referido Plan de Trabajo, el mismo que debe desarrollarse en estricto cumplimiento por los responsables del Equipo de Trabajo de Bienestar de Personal, quienes coordinarán con los estamentos correspondientes, respecto a la aplicación de dicho Plan de Trabajo





Artículo 3°.- La ejecución del presente Plan Anual de Bienestar de Personal 2018, está supeditado a la disponibilidad presupuestal del Hospital Hermilio Valdizán.



Artículo 4°.- Disponer a la Oficina de Estadística e Informática la publicación de la presente Resolución, conjuntamente con el referido Plan a través de la página Web del Hospital.

Regístrese, Comuníquese y Publíquese,



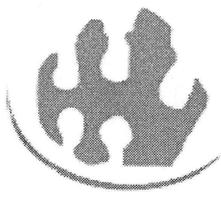
MINISTERIO DE SALUD
Hospital "Hermilio Valdizán"

.....
M.C. Gloria Luz Cueva Vergara
Directora General (e)
CMP 2149 RNE 12799



DISTRIBUCIÓN :

- OEI
- OAJ
- OCI
- INFORMÁTICA
- OP
- OEPE



*Hospital
Hermilio
Valdizan*

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

2018

**DRA. GLORIA LUZ CUEVA VERGARA
DIRECTORA GENERAL**

**CD. ROBERTO PAUL PAZ SOLDAN
MEDINA.**

**DIRECTOR EJECUTIVO DE
ADMINISTRACIÓN**

**BACH. DAMIAN BUSTAMANTE
VALDIVIA
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



PLAN DE TRABAJO

AÑO 2018

I INTRODUCCIÓN

El Equipo de trabajo de Bienestar de 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 lograr 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.

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized, cursive name.



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" Artículo 59 Salud Ocupacional
- Ley N° 28036 Ley de la Promoción y Desarrollo del Deporte"
- Ley N° 29408 "Ley General de Turismo"
- Decreto Supremo Ley N° 29096 "Implementación de Lactarios en las Instituciones del Sector Publico y del Sector Privado" promoviendo la Lactancia Materna.



A blue ink signature.



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 como una opción de utilizar el tiempo libre en la formación de hábitos 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 en las exigencias especialmente laborales encontrando un alivio necesario para conllevar nuevamente otra etapa de responsabilidades con energías renovadas que permitirán un mejor resultado en el trabajador.

Mediante los aliados estratégicos (Instituciones, profesionales).

- Fomentar las diferentes manifestaciones culturales (música, danza, arte culinario: comidas regionales); la 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 mas 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 Departamento 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]



- **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	ENE	FEB	MARZ	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC
	Gestión y coordinación con EsSalud para acreditación derecho habiente, subsidios , Prestaciones Económicas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Visitas domiciliarias 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 de 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
Campaña de Prevención de EsSalud		X								X			



[Handwritten signature]



IX. ACTIVIDADES:

Campañas Preventivas de Salud

Salud Ocupacional.

Celebración de las disciplinas profesionales

Celebración de fechas representativas de acuerdo al calendario (conmemorativas).

Eventos Recreativos, Deportivos y Culturales.

X. ÁMBITO DE APLICACIÓN:

Este Plan de Trabajo tiene como población objetivo al 100% de los colaboradores del Hospital Hermilio Valdizán

XI. RESPONSABLES:

El Equipo de Bienestar Social del Personal.

XII. LÍNEAS DE ACCIÓN OPERACIONAL:



Gestión coordinación en EsSalud, Acreditación, Derecho Habiente, Prestaciones Económicas, Subsidios, previsión Social (familiares) FONSERFUTS.

12.1. Soporte Institucional y agentes externos

Diseñado para los 12 meses del año calendario

12.2. Presupuesto:

- El costo está diseñado para los 12 meses del año calendario 2018



CUADRO DE PRESUPUESTO PARA EL 2018

	COSTO POR AÑO	TOTAL
Diferentes gestiones de EsSalud y Visitas Domiciliarias	5,000.00	
Aparatos florales	2,000.00	
Transporte para familiares por sepelio	2,000.00	
Movilidad para entrega de aparatos florales	2,000.00	
Día de la Mujer	5,000.00	
Día de la Secretaria	3,000.00	
Día de la Madre (presentes)	5,000.00	
Día del Padre (presentes)	5,000.00	
Actividad por Aniversario	5,000.00	
Día del Empleado Público	3,000.00	
Gimnasia Laboral	2,000.00	
Día -quienes pasan al Régimen Pensionario	5,000.00	
Banner 10	3,000.00	
Concurso por fechas festivas	3,000.00	
Eventos (6) Toldos	5,000.00	
TOTAL		52,000.00

*Los presentes por Concursos o Aniversarios es decisión de la Dirección Administrativa y General para hacer llegar a los trabajadores



ls

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, que evalúe los casos de constantes Descansos Médicos de alto riesgo en salud.

XIV. CONVENIOS:

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



- ✓ Seguros de EsSalud
- ✓ Liga Peruana Contra el Cáncer y otros en beneficio del trabajador.

XV. EVALUACIÓN:

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

[Handwritten mark]



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 de uniforme Institucional y de faena	X		
	Requerimiento Bolsa Escolar	X		
	Difusión y Monitoreo del Lactario	X	X	
Campaña de Prevención de EsSalud		X	X	
Campaña de lucha contra el cáncer		X	X	



Handwritten signature



					EBSP-HHV
Campaña , descarte de Osteoporosis			X		
Concurso de danzas			X		
Día de la Mujer			X		
Celebración de la Secretaria			X		
Día de la Madre			X		
Día del Padre			X		
Día del empleado Publico			X		
Día quienes pasan al régimen pensionario			X		
Concurso de futbol masculino			X		
Concurso de vóley mixto			X		
Campaña de Inscripción a FONSERFUTS.			X	X	
Actividad por fiestas patrias			X		
Día de la familia			X		



[Handwritten signature]



Día de la Lactancia Materna		X	X	EBSP-HHV
Aniversario del HOSPITAL		X	X	
SHOW infantil y o esparcimiento navideño		X	X	
Campaña de Seguros de Vida de Accidentes		X	X	
Reunión de confraternidad		X		
Movilidad para entrega de aparatos florales (por fallecimiento de TAP o familiar directo)		X		
Banner 10		X		
Concurso por fechas festivas		X		
Eventos 6 carpas		X		



Handwritten signature in blue ink.



REQUERIMIENTO DE RECURSOS HUMANOS PARA LAS ACTIVIDADES Y ACCIONES A DESARROLLAR EN EL EQUIPO DE BIENESTAR SOCIAL DE PERSONAL

RECURSOS HUMANOS
2 TRABAJADORAS SOCIALES
01 SECRETARIA
1 ASISTENTE ADMINISTRATIVO I



[Handwritten signature]



REQUERIMIENTO DE BIENES Y SERVICIOS PARA LAS ACTIVIDADES Y ACCIONES EN EL EQUIPO DE BIENESTAR SOCIAL DE PERSONAL.

BIENES	UNIDAD	ESPECIFICACIONES
ESCRITORIO	04 UNID	DE MELAMINE PEQUEÑO CON 3 CAJONES
SILLAS GIRATORIAS	04 UNID.	DE METAL GIRATORIA CON BRAZOS ASIENTO FORRADO CON MARROQUIN.
PIZARRA	02 UNID	ACRILICA FIJA 1.50 X 1.00 CM
LAP TOP	01	DE 17"
KIT DE PC	02	MODELO 2018 (PANTALLA LED, MOUSE , PARLANTES)
IMPRESORA MULTIFUNCIONAL	01	MODELO 2018 (IMPRIMA , ESCANER Y FOTOCOPIADORA)
USB	04	32 GB
PUNTERO LASER	01	MODELO 2018
ENGRAMPADOR MODELO TIJERA	04	DE METAL
PERFORADOR	04	DE METAL MEDIANO
TIJERAS	04	DE METAL MEDIANAS
CALCULADORAS	04	SOLARES MEDIANAS



Handwritten signature



REQUERIMIENTO DE BIENES Y SERVICIOS PARA LAS ACTIVIDADES Y ACCIONES DEL LACTARIO.

BIENES	UNIDAD	ESPECIFICACIONES
TELEVISOR	01 UNID.	A COLORES DE 50"
REFRIGERADORA	01 UNID	FRIO BAR
SILLAS GIRATORIAS	01 UNID.	DE METAL GIRATORIA CON BRAZOS ASIENTO FORRADO CON MARROQUIN.
CAMBIA PAÑALES DE PARED	01 UNID.	DE METAL INCORPORADO A LA PARED
MANTELES	02 UNID.	COLOR ROSADO Y CELESTE DE 2.00 X 1.50
ESTANTE	01 UNID	DE MELAMINE CON 2 PUERTAS DE 80X60
ESTANTE	01 UNID	DE MELAMINE CON 3 CAJONES Y CON LLAVE DE 2.00 X1.50
DISPENSADOR	01 UNID	DE PLASTICO PARA COLOCAR EN LA PARED
PIZARRA	02 UNID	ACRILICA FIJA 1.50 X 1.00 CM
PIZARRA	02 UNID	ACRILICA RODANTE 1.50 X 1.00 CM



[Handwritten signature]



GIMNASIA LABORAL

I. INTRODUCCION

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 Valdizan 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 la 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 06/04/2018, 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.



II. BASE LEGAL:

- ✓ Directivas Sanitarias 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 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 (Ramírez 2005)

Beneficio para las empresas	Beneficios Físicos	Beneficios psicológicos	Beneficios sociales
Reducción del índice de ausentismo	Prevención de dolencias	Refuerza la autoestima	Mejora de las 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 de la dinámica grupal
Integración de los trabajadores	Disminución de fatiga muscular		
	Prevención de estrés		
	Mejora de las posturas		
	Mejora de la condición del estado general de salud		



IV. OBJETIVOS

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

V. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 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. METODOLOGIA:

- Encuesta verbal
- Sensibilización concientización.
- Evaluación al inicio, intermedio y final del programa de gimnasia laboral y luego ser replicado; que seria apoyado por el Departamento de Rehabilitación de Salud Mental de nuestra Institución, como también el apoyo del Servicio de Nutricio sobre la alimentación; promoviendo hábitos de alimentación saludable.
- Utilización de trípticos y banner.
- Difusión de actividades física atraves de videos en las diferentes aéreas de trabajo del HHV.
- Coordinación con los jefes de Departamentos, Servicios y Aéreas para su Aplicación en 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 la mayor fatiga del



[Handwritten signature]



trabajador, donde comienza a disminuir la productividad, y al final de la jornada.



- Aplicación de la Gimnasia Laboral a partir del 06/04/2018.
- Evaluación Final.



EJERCICIOS:

1. Lleve el mentón a tocar el pecho, realizando movimiento 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 la espalda recta piernas separadas y cabeza alineada suba y baje los hombros.
4. Con los hombros extendidos hacia los lados y a la altura de los hombros realice giros hacia adelante y atrás.
5. Con la espalda recta y brazos extendidos de 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 la espalda recta, brazos estirados al frente, piernas ligeramente separadas doble las rodillas baje y suba lentamente, sin separar los pies del suelo.
9. Con la espalda recta pise en punta 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 adelante y las 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 ELECTRODOMESTICO	UTILES DE ESCRITORIO	UNIDAD	TIEMPO	DESCRIPCION
Televisor		01		Pantalla plana de 55"
Equipo de Sonido		01		120 w.
	Cartulinas	150 unidades		Cartulina a colores
	Papel bond tamaño A 4 y oficio	10 millares		
	Memoria portátil USB	01		25 GB



VIII. BIBLIOGRAFÍAS

- Aguilera Díaz, Teresa (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" ISFC. La Habana, Cuba (R.650 -2004)
- Colectivo de autores (1999) , Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de habana, Cuba.
- Benítez Llanez, Jesús I (2005) Espacio para la Actividad Físico Deportivo Editorial Deportes. Ciudad de la Habana.
- Farres Zequeira Herminia: Ejercicio físico en enfermedades crónicas no transmisibles.



GIMNASIA LABORAL

¿Qué es?

Es una actividad con objetivos de promover la salud, mejorar las condiciones de trabajo y preparar a 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 horas sentado detrás de un escritorio o frente a una maquina

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.

