



Resolución Directoral

Santa Anita, 25 de Febrero del 2019

Visto el Expediente 19MP – 01987-00;

CONSIDERANDO:

Que, a través del Decreto Supremo No. 006-2017-JUS, se aprobó el Texto Único Ordenado de la Ley N° 27444, Ley del Procedimiento Administrativo General, y establece en el numeral 70.2 del artículo 70 que, toda Entidad es competente para realizar las tareas materiales internas necesarias para el eficiente cumplimiento de su misión y objetivos, así como para la distribución de las atribuciones que se encuentren comprendidas dentro de su competencia;

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° 106-OP-009-ETBSP-HHV-2019, la Coordinadora de Equipo de Trabajo de Bienestar de Personal presenta a su Jefatura de Personal el Plan de Trabajo Anual de Bienestar Social de Personal 2019;

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 los programas que favorezcan el crecimiento integral de la persona; desarrollar acciones que permitan conservar su salud física y mental a los trabajadores entre otros;

Que, por lo expuesto resulta necesario aprobar el referido Plan de Trabajo Anual de Bienestar Social de Personal 2019, mediante el respectivo acto resolutorio;

En uso de las facultades conferidas por el Art. 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 de Personal y Oficina de Asesoría Jurídica;

SE RESUELVE:

Artículo 1° Aprobar el Plan de Trabajo Anual de Bienestar Social de Personal 2019 del Hospital Hermilio Valdizán, el mismo que consta de veintisiete (27) páginas, formando parte integrante de la presente Resolución.

Artículo 2° Encargar al Equipo de Bienestar Social de Personal del Hospital Hermilio Valdizán, realice la ejecución de las acciones correspondientes para la difusión, implementación, aplicación y supervisión del mencionado plan.

Artículo 3°.- Encargar a la Oficina de Estadística e Informática, la publicación de la presente Resolución en el Portal Web Institucional del Hospital Hermilio Valdizán.

Regístrese y Comuníquese y Archívese,

MINISTERIO DE SALUD
Hospital Hermilio Valdizán

M.C. Gloria Luz Cueva Vergara
Directora General (e)
C.M.P. N° 21499 R.N.E. 12799

LCV.
DISTRIBUCIÓN
OEA
OP.
BIENESTAR DE PERSONAL
OAJ.
OCI.
INFORMÁTICA.





*Hospital
Hermilio
Valdizan*

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

2019



**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 2019

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.



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.



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, aérobicos, 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 trasmisibles, 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.

- **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 | | | |
| Campaña de lucha contra el | | | | | | | | | X | | | | |



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 2019



CUADRO DE PRESUPUESTO PARA EL 2019

| | COSTO POR AÑO | TOTAL |
|---|---------------|-----------|
| Diferentes gestiones de EsSalud y Visitas Domiciliarias | 5,000.00 | |
| Aparatos florales | 2,000.00 | |
| Transporte para familiares del HHV, por sepelio. | | |
| Movilidad para entrega de aparatos florales | 2,000.00 | |
| Movilidad para el tours para el personal activo | | |
| Día de la Mujer | 10,000.00 | |
| Día de la Secretaria | 3,000.00 | |
| Día de la Madre (presentes) | 5,000.00 | |
| Día del Padre (presentes) | 5000.00 | |
| Actividad por Aniversario | 10,400.00 | |
| Día del Empleado Público | 3,000.00 | |
| Gimnasia Laboral | 2,500.00 | |
| Día -quienes pasan al Régimen Pensionario | 5,000.00 | |
| Banner 10 | 3,000.00 | |
| Concurso por fechas festivas | 3,000.00 | |
| Eventos (6) Toldos | 10,000.00 | |
| Día de la Familia | 5,000.00 | |
| TOTAL | | 73,900.00 |

- Los presentes por concursos por aniversario es decisión de la Dirección Administrativa y General para hacer llegar a los trabajadores



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.

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.



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 | |
| Campana de Prevención de EsSalud | | X | X | |



| | | | | |
|--|--|---|---|----------|
| Campaña de lucha contra el cáncer | | X | X | |
| Campaña , descarte de Osteoporosis | | X | X | EBSP-HHV |
| 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 | | |
| 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 de fin de año | | | X | | |
| Movilidad para entrega de aparatos florales (por fallecimiento de TAP o familiar directo) | | | X | | |
| Banner 10 | | | X | | |
| Concurso por fechas festivas | | | X | | |
| Eventos Toldos y/o carpas | | | X | | |



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

| SERVICIOS | |
|-----------|----------------------------|
| 1 | TRABAJADORA SOCIAL |
| 1 | SECRETARIA |
| 1 | ASISTENTE ADMINISTRATIVO I |



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

| BIENES | UNIDAD | ESPECIFICACIONES |
|-------------------------|----------|--|
| SILLAS GIRATORIAS | 05 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 |
| DISPENSADOR | 01 UNID | DE PLASTICO PARA COLOCAR EN LA PARED |
| PIZARRA | 02 UNID | ACRILICA FIJA 1.50 X 1.00 CM |
| PIZARRA | 01 UNID | ACRILICA RODANTE 1.50 X 1.00 CM |



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 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

- Aplicación de la Gimnasia Laboral a partir del 06/04/2019.
- 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" |
| | 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 | BENEFICIOS DE LA GIMNASIA LABORAL | |
|--|---|--|
| <p>¿Qué es?</p> <p>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)</p> <p>Porque a realizar?</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">— 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. | |

