

FUNCIONARIOS DE MIAMBIENTE RECIBEN TALLERES DE PAUSAS ACTIVAS



Durante dos meses, funcionarios del Ministerio de Ambiente (MiAMBIENTE) nivel central, recibieron sesiones de pausas activas por estudiantes graduandas de la carrera de Fisioterapia de la Universidad Especializada de las Américas (UDELAS).

Yolanda Medina, trabajadora social de la Oficina de Recursos Humanos, informó que estas sesiones se dan con el objetivo de sentar las bases para la creación de las oficinas de Salud Ocupacional.

“Con estas nuevas oficinas podemos impulsar el bienestar físico y mental dentro del ministerio aumentando de esta manera la productividad en nuestras funciones y servicios”, indicó.

Las sesiones eran dadas tres veces por semana en todas las direcciones de la entidad. Al final del proyecto las jóvenes brindaron un informe sobre el modelo del programa a fin de orientar a los trabajadores sobre cómo deben hacer los estiramientos.

Naibeth Barahona, estudiante de último semestre de la Licenciatura de Fisioterapia de UDELAS, manifiesta que las pausas activas ayudan a prevenir lesiones musculo esqueléticas en los trabajadores por el tiempo en el que pasan sentados. “Con estos ejercicios también se libera el estrés y se rompe con la monotonía de estar horas sentado”, agregó.

