PRENSA IAE. Desde el **Servicio de Seguridad y Salud de las-los Trabajadores** (SSST), en compañía de la
Dirección de Gestión de la Información
(DGI) del
Instituto de Altos Estudios Dr. Arnoldo Gabaldon
(IAE), se está llevando a cabo la campaña
#IAESiempreContigo
, con el propósito de fortalecer la salud mental y el vivir bien durante la época de cuarentena, cumpliendo con los protocolos de seguridad y entrenamiento en habilidades de autocuidado.

Cabe destacar, que la época de cuarentena o aislamiento ha desencadenado que muchos trabajadores requieran realizar trabajo desde casa, también conocido como Tele-Trabajo, en donde el hogar se convierte por unas horas en la oficina, y las computadoras, así como los teléfonos inteligentes se trasforman en las herramientas de trabajo.

Lo anterior expuesto supone un cambio en las rutinas de las personas, y algunos, por no saber manejar esos cambios se pueden ver expuestos a condiciones que precipiten riesgos para su salud, como: inadecuadas posturas al trabajar, largas jornadas de trabajo, ritmo acelerado en el trabajo, estrés, ansiedad…entre otros.

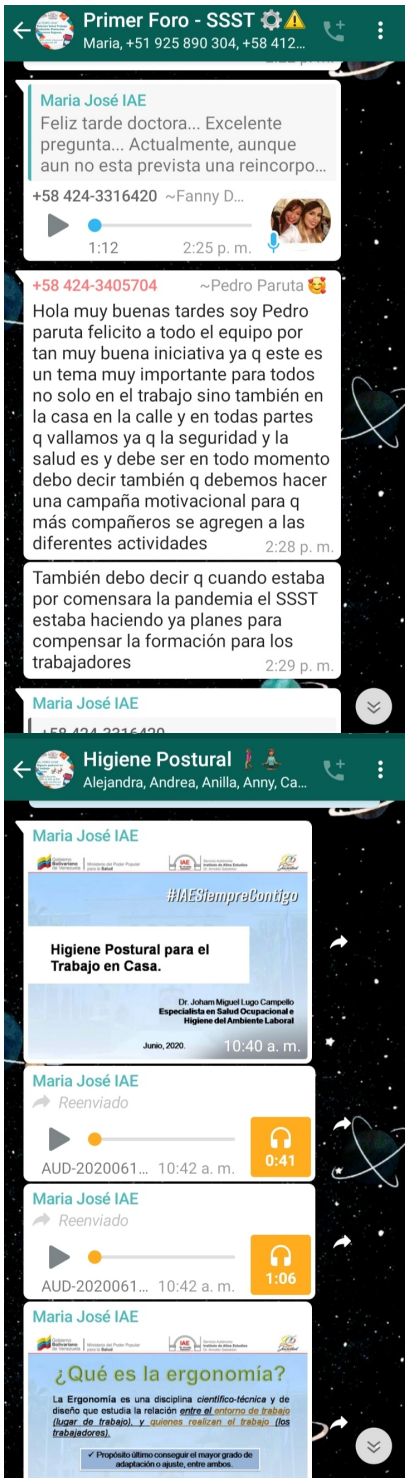
En este sentido, María Marquina, Psicólogo de la institución, como primera fase de ésta campaña, realizó una serie de foro chats en compañía de otros expertos, para lograr un ajuste positivo ante la situación de confinamiento evitando que la misma suponga un factor de riesgo para la salud mental de los Directores, Coordinadores, Docentes, Personal Administrativo y Obrero que hacen vida en la institución.

Dentro de los temas abordados en estos encuentros digitales, se encuentran: Prevención y Salud Laboral; Salud Ocupacional basada en Prevención y Seguridad en el Trabajo; Relación Salud, Trabajo y Ambiente a cargo de Yosmel Ramírez, Técnico Superior Universitario en Seguridad Industrial. Por otra parte, Joham Lugo, Especialista en Salud Ocupacional e Higiene del Ambiente Laboral, facilitó a las y los trabajadores Ejercicios para realizar Pausas Activas y la Higiene Postural que se debe tener durante el trabajo en casa.

Asimismo, Marquina cerró éste primer ciclo de Foros Digitales con las temáticas: Impacto emocional ante el Covid-19: Retos del Confinamiento, y también cómo se puede afrontar el Estrés y la Ansiedad, brindando conocimientos que permitirán a los trabajadores identificar cualquiera de los anteriores y tomar medidas para evitar que afecten la salud y la de sus familiares.

De esta manera, el IAE demuestra una vez más el compromiso que tiene con sus trabajadores y la responsabilidad social de formar para impulsar las buenas prácticas en salud.


Estrés y Ansiedad 😟😖
Alejandra, Andrea, Anilla, Anny, M...
1:33 p. m.
Maria José IAE
🧡 Amor Propio 🧡
Ejercicios de regalos diarios
📝 Anota en una lista todas las cosas que te gustaría recibir, pueden ser materiales o inmateriales...
Anota también las cosas que te gustan hacer que son posibles de realizar en estos momentos de cuarentena.
✂️ Recortalo en papelitos y doblalos.
🥰 Todos los días escoge uno y brindarte lo que está escrito en el papelito que escogiste.
1:34 p. m.
+58 412-2034299 ~Laura Córdova
Maria José IAE
Te acompaño de cerquita Laura!
En soledad podemos hacer mucha...
Si así es trato de hacer muchas cosas a veces. Y aprovechar el
Tercer Forochat - SSST...
Aldo, Alejandro, Ana, Ana, Anny, C...
una de las alternativas idóneas que viene a calmar un poco el estrés y la ansiedad del confinamiento.
1:32 p. m.
Maria José IAE
Anny IAE
Buenas tardes, luego de haber digerido el material de apoyo, me invita a pensar lo difícil que va ser ...
Hola!! Así es...
1:32 p. m.
Reto ante la reincorporación
🤦 Cambios de hábitos
Los hábitos que ahora debemos seguir por la situación covid-19, suponen un importante proceso de modificación de conducta
Esto implica que, como Coordinadores y Directivos IAE, necesitamos aplicar medidas de Reforzamiento que nos permitan instaurar conductas deseadas.
Para ello todos debemos contribuir en el diseño de estas estrategias para que manejwmos un mismo discurso.
1:35 p. m.


Primer Foro - SSST
Maria, +51 925 890 304, +58 412...
Maria José IAE
Feliz tarde doctora... Excelente pregunta... Actualmente, aunque aun no esta prevista una reincorpo...
+58 424-3316420 ~Fanny D...
1:12 2:25 p. m.
+58 424-3405704 ~Pedro Paruta
Hola muy buenas tardes soy Pedro paruta felicito a todo el equipo por tan muy buena iniciativa ya q este es un tema muy importante para todos no solo en el trabajo sino también en la casa en la calle y en todas partes q vallamos ya q la seguridad y la salud es y debe ser en todo momento debo decir también q debemos hacer una campaña motivacional para q más compañeros se agregen a las diferentes actividades 2:28 p. m.
También debo decir q cuando estaba por comensara la pandemia el SSST estaba haciendo ya planes para compensar la formación para los trabajadores 2:29 p. m.
Maria José IAE
Higiene Postural
Alejandra, Andrea, Anilla, Anny, Ca...
Maria José IAE
#IAESiempreContigo
Higiene Postural para el Trabajo en Casa.
Dr. Joham Miguel Lugo Campello
Especialista en Salud Ocupacional e Higiene del Ambiente Laboral
Junio, 2020.
10:40 a. m.
Maria José IAE
Reenviado
AUD-2020061... 10:42 a. m.
0:41
Maria José IAE
Reenviado
AUD-2020061... 10:42 a. m.
1:06
Maria José IAE
¿Qué es la ergonomía?
La Ergonomía es una disciplina científico-técnica y de diseño que estudia la relación entre el entorno de trabajo (lugar de trabajo), y quienes realizan el trabajo (los trabajadores).
✓ Propósito último conseguir el mayor grado de adaptación o ajuste, entre ambos.