



FACTOR	ACTIVIDADES	BENEFICIOS	RESPONSABLES
<b>“SALUD Y BIENESTAR”</b>	<b>PAUSAS ACTIVAS</b> Consisten en sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral con una duración continua mínima de 10 minutos que mejora la adaptación física cardiovascular, fortalece la musculatura y mejora la flexibilidad.	1.Promueve la actividad física como hábito de vida saludable. 2.Mejora la condición física de los trabajadores. 3.Disminuye el sedentarismo como base fundamental de numerosas enfermedades. 4.Reduce el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobrepeso asociados al desempeño laboral.	Unidad de Salud y seguridad Ocupacional - Unidad de Bienestar del personal- Departamento de Desarrollo y Bienestar del Personal.  Dirección de Juventud y Deportes- (DGAS).  Dirección Ejecutiva de Superintendencia de Salud.
	<b>ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE</b> Las actividades al aire libre son aquellas que se realizan en contacto directo con la naturaleza y en las que aprendemos a disfrutar de ella. Incluyen dinámicas laborales y de Integración.	1.Mejora la memoria a corto plazo. 2.Posee un efecto anti estrés. 3.Combate la depresión y la ansiedad. 4.Protege la vista ya que reduce la exposición a pantallas. 5.Ayuda a la concentración.	Unidad de Bienestar del Personal-Unidad de Salud y Seguridad Ocupacional- Departamento de Desarrollo y Bienestar del Personal.  Dirección de Juventud y Deportes- DGAS.  Dirección de Jardín Botánico y Zoológico de Asunción.
	<b>JORNADAS DE ATENCIÓN MÉDICA INTEGRAL</b> Consiste en acercar una atención integral a los funcionarios, a fin de desarrollar actividades de asistencia médica, control y seguimiento de la salud de los mismos.	1.Brinda conocimientos para la práctica de hábitos saludables. 2. Facilita la atención médica sin costo. 3.Promueve la salud física del funcionario.	Dirección Ejecutiva de Superintendencia de Salud  Dirección de Policlínico Municipal- DGAS  Unidad de Salud y Seguridad Ocupacional- Unidad de Bienestar del Personal- Departamento de Desarrollo y Bienestar del Personal

<b>“HABILIDADES PERSONALES”</b>	<b>ASISTENCIA PSICOLÓGICA Y CAPACITACIÓN EN MATERIA DE LA SALUD MENTAL</b>  Constituye una estrategia para mejorar el bienestar psicológico de los funcionarios, teniendo en cuenta que son el mayor activo con que cuenta una institución, por lo que su salud mental, el clima laboral, preocupaciones de trabajo o personales repercuten en la productividad e influyen en la vida del trabajador.	<p>1.Aumenta la confianza y la autoestima.</p> <p>2.Disminuye el ausentismo laboral.</p> <p>3. Reduce la cantidad de bajas por ansiedad y depresión.</p> <p>4.Mejora el clima laboral y relaciones entre los funcionarios.</p> <p>5.Fomenta la cultura de sensibilización, concientización y apoyo a los empleados con problemas de salud mental.</p> <p>6. Desarrolla la resiliencia de funcionarios que padecen enfermedades mentales.</p>	<p>Dirección Ejecutiva de Superintendencia de Salud.</p> <p>Dirección del Policlínico Municipal-Dirección General del Área Social.</p> <p>Unidad de Selección y Capacitación-Unidad de Bienestar del Personal-Departamento de Desarrollo y Bienestar del Personal- (RRHH), a través de gestiones administrativas con la Fundación Buen Gobierno.</p>
	<b>CAPACITACIÓN SOBRE HABILIDADES BLANDAS</b>  (Inteligencia Emocional, Motivación, Resiliencia, Manejo del estrés laboral)	<p>1.Brinda herramientas para mejorar el manejo de situaciones que pueden generar estrés.</p> <p>2.Refuerza el sentido de pertenencia.</p> <p>3.Cultiva aptitudes que permiten la optimización del trabajo.</p>	<p>Unidad de Selección y Capacitación-Unidad de Bienestar del Personal-Departamento de Desarrollo y Bienestar del Personal- (RRHH).</p>
<b>“PREVENCIÓN Y SEGURIDAD OCUPACIONAL”</b>	<b>CAPACITACIÓN EN MATERIA DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD OCUPACIONAL</b>  Sensibilizar a todos los funcionarios acerca de la relevancia de los aspectos de salud ocupacional, con el fin de evitar el desarrollo de enfermedades profesionales y riesgos laborales.	<p>1.Sensibiliza a los funcionarios acerca de la importancia de su participación en programas como brigadistas.</p> <p>2.Preparar al personal para una evacuación.</p> <p>3. Identificar debilidades y fortalezas en caso de emergencia.</p>	<p>Unidad de Salud y Seguridad Ocupacional- Departamento de Desarrollo y Bienestar del Personal- (RRHH).</p> <p>Dpto. de Prevención Contra Incendios- Dirección de Obras Particulares.</p>

<b>“CALIDAD DE VIDA LABORAL”</b>	<b>DECORAR LAS OFICINAS CON PLANTAS</b>  Las plantas son uno de los elementos que pueden convertir cualquier espacio en un lugar acogedor.	1.Disminuye el estrés. 2.Aumenta la productividad. 3.Mayor comodidad. 4.Mejora el aire ya que generan oxígeno. 5.Crea un ambiente más agradable a la vista.	Unidad de Bienestar del Personal-Unidad de Salud y Seguridad Ocupacional-Departamento de Desarrollo y Bienestar del Personal (RRHH).  Dpto. Áreas Verdes- Dirección de Servicios Urbanos.  Dirección de Jardín botánico y Zoológico de Asunción.
	<b>IMPULSAR EL ORDENAMIENTO Y READECUACIÓN DEL ESPACIO FÍSICO DE LAS OFICINAS</b>  Una oficina organizada resulta de gran ayuda para aumentar la productividad e incluso evitar momentos de estrés.	1.Reduce el estrés laboral, accidentes y riesgos laborales. 2.Promueve la productividad y la eficacia. 3.Limita y elimina las distracciones. 4.Mejora la imagen del espacio físico de la oficina.	Cada Dirección de la Institución en conjunto con sus respectivas dependencias, funcionarios y apoyo técnico (Dirección de Servicios Administrativos, Dirección de Tecnología de la Información y Comunicación)