

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 transforman 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.



