



Pausas activas elemento clave para realizar un adecuado trabajo en casa

Como una de las medidas de prevención del contagio del Covid19 la Gobernación del Valle del Cauca, siguiendo los lineamientos del Gobierno Nacional implementó la modalidad de trabajo en casa durante la emergencia. Por tanto, es importante tener en cuenta que al trabajar desde casa las rutinas cambian, el manejo del tiempo es diferente y los espacios para desarrollar las actividades también.

Aun así, los compromisos laborales siguen siendo los mismos, por ello es importante tener en cuenta algunas recomendaciones que ayuden a cumplir con tus objetivos y mantenerte saludable física e intelectualmente.

Tips para realizar ejercicios por 10 sg



Las pausas activas juegan un papel clave en el correcto desarrollo del trabajo en casa, ya que disminuye los dolores que pueden aparecer si se está tanto tiempo en la misma posición.

Descansar por 5 minutos cada dos horas desde el inicio de la jornada laboral, una buena hidratación y hacer ejercicios de estiramiento de manos, piernas, cabeza, hombros y ojos, son algunas de las recomendaciones que a través del área de Seguridad y Salud en el Trabajo hace el Departamento de Desarrollo Institucional de la entidad.

A continuación, les sugerimos algunos ejercicios de pausas activas que se pueden implementar tanto en la oficina como en la casa y que ayudan a combatir el estrés y fortalecer el rendimiento laboral.



Medidas de Prevención

El Departamento Administrativo de Desarrollo Institucional, Subdirección Técnica de Recursos Físicos, se unió a las acciones de contingencia planteada por la Gobernación del Valle, en cabeza de la Secretaría de Salud. Con el fin de proporcionar concientización en cada uno de los Servidores Públicos, la jornada de prevención de lavado de manos se llevó a cabo en el primer piso de la Gobernación del Valle, con el objetivo de sensibilizar que las manos limpias pueden detener la propagación de los microbios de unas personas a otras, el lavado de manos representa la medida más importante para evitar la transmisión de gérmenes perjudiciales e infecciones, así como contraer enfermedades.



Celebración día de la Mujer

La Gobernadora del Valle del Cauca, Dra. Clara Luz Roldan a través del Departamento Administrativo de Desarrollo Institucional, Subdirección Técnica de Desarrollo y Bienestar del Talento Humano, realizó el pasado 06 de marzo la celebración del Día de la mujer.

La celebración se realizó con una jornada de integración; organizada por la Subdirección Técnica de Desarrollo y Bienestar del Talento Humano con el fin que las servidoras públicas compartieran, al ritmo de música, detalles y rifa. El evento tuvo lugar en el primer piso de la Gobernación del Valle. Esta celebración se realizó a todas las mujeres de la Administración Central Departamental como homenaje en el día internacional de la mujer por su importancia y lo valiosas que son en nuestra sociedad.



Meritocracia Convocatoria 437 de 2017

La Gobernación del Valle del Cauca, a través del Departamento Administrativo de Desarrollo Institucional, Subdirección de Gestión Humana, dió inicio a las posesiones en período de prueba de la convocatoria 437 de 2017, el pasado 03 de marzo, con la asistencia masiva de los nuevos Servidores Públicos.