

Departamento de Recreación, Promoción y Asistencia Social al Trabajador (DRPAST)

Nombre de la capacitación:	
Descanso Activo con Ejercicio Físico Sustitutivo	
Descripción:	Población Meta:
Son pausas en la jornada de trabajo, que buscan activar los segmentos corporales de poca demanda laboral. Se desarrollan por medios tecnológicos, rutinas de ejercicios con un avatar llamado "Laborín", que refuerza y da continuidad a las prácticas.	Personas trabajadoras de instituciones del sector privado y público.
Objetivo:	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ofrecer a las personas participantes estrategias y metodologías que ayuden a reducir los efectos nocivos del estrés laboral. ➤ Promover la salud integral laboral. 	
Contenidos:	Metodología:
Rutinas de integración. Gimnasia compensatoria. Vascularización y ritmo.	Práctica y experiencial, tanto por medios virtuales como presenciales.
Observaciones: Generalmente son sesiones de 15 a 20 minutos máximo. No tiene término, se mantiene el plazo según las necesidades de las personas participantes.	