



MINISTERIO DE TRABAJO
"Año de la Innovación y la Competitividad"
Dirección de Recursos Humanos

Santo Domingo, R.D.
18 de julio 2019.

A

: Licda. Lucia Santana
Auxiliar Administrativo I
Presidenta del Comité Mixto SST

VIA

: Lic. Roberto Mejía
Enc. Del Departamento de Servicio al Personal

: Licda. Rocio Villavizar
Directora de Recursos Humanos

Asunto

: Informe sobre el Programa "Yo Trabajo Sano"

Después de un cordial saludo, le hacemos entrega del informe acerca del Programa "Yo Trabajo Sano", el mismo inició el 23 de mayo del año en curso a la 03:30 p.m. en el pasillo del segundo nivel de este Ministerio, en sus inicios solo era una **Campaña preventiva de salud**, que se realizó con el objetivo fundamental de promover un estilo de vida saludable, a través de charlas educativas y actividades físicas tales como: caminatas, corridas de bicicletas, maratones, competencias deportivas, aeróbicos, zumba entre otras.

Esta campaña nació en la Dirección de Recursos Humanos de este Ministerio, donde el **Lic. Roberto Mejía**, Encargado del Departamento de Servicio al Personal, diseñó esta idea y le dio la oportunidad a esta servidora **Yailyn Sailka Santana Arias** de coordinar todo lo relacionado con el mismo.

Para el lanzamiento de esta Campaña estuvimos acompañados de la **Licda. Rocio Villavizar**, Directora de Recursos Humanos, el **Lic. Roberto mejía**, Enc. Del Departamento de Servicio al Personal, así también como de nuestros colaboradores y couch, **Jeimy Jiménez Peguero** entrenadora de zumba, kardio kit y kick boxing del programa "Cuida tu Salud" de la Dirección General de Programas Especiales de la Presidencia, además de la colaboración de **James Joseph Eli** entrenador profesional de Fitness y Crossfit, los mismos continúan con nosotros.



MINISTERIO DE TRABAJO
"Año de la Innovación y la Competitividad"
Dirección de Recursos Humanos

Luego de ver el impacto que tuvo esta Campaña, decidimos formar un programa donde todos los Servidores de este Ministerio se dan cita todos los martes y jueves a las 04:15 p.m. de cada mes en la parte frontal de este Ministerio donde realizamos las diferentes actividades y entrenamientos variados que tenemos programado con anterioridad, siempre acompañados de nuestros couch.

Nuestro Programa tiene una gran acogida, en el mismo tenemos cincuenta y un (51) integrantes, incluyendo no solo los servidores del Ministerio, si no también personas de otras Instituciones a nuestro alrededor.

El 17 de junio dimos inicio al reto "Squat Challenge" donde iniciamos realizando 20 squat o sentadillas desde nuestras casas, este reto consiste en ir aumentando la cantidad de repeticiones, hasta llegar a realizar 150 sentadillas o squat en el menor tiempo posible, donde cada día esta servidora vía el grupo de whatsapp, les envía la cantidad de repeticiones que deben realizar.

Para la final del reto "Squat Challenge" tendremos premios para el ganador, además tendremos reconocimientos para la chica y chico inspiración y para nuestros colaboradores.

Debo decir que para mí, más que un programa somos una familia, cada día con ganas de mejorar, y me llena de satisfacción ver la disposición que cada uno de ustedes han puesto para hacer cada una de las rutinas de ejercicios, me llena de emoción ser parte de esta gran familia.

Anexo: evidencias de nuestro programa.

"Yo Trabajo Sano" y tú...

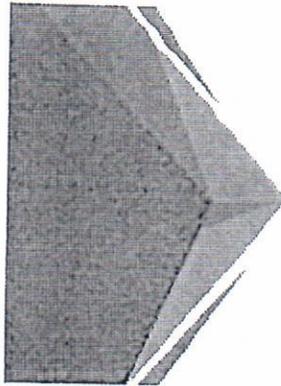
Siempre al Servicio,

Se despide,


Yailyn Saílka Santana Arias
Auxiliar Administrativo I
Departamento de Servicio al Personal
Dirección de Recursos Humanos



RV/rm/ys




TRABAJO
 Dirección de Recursos Humanos
Campaña de Prevención de la Salud



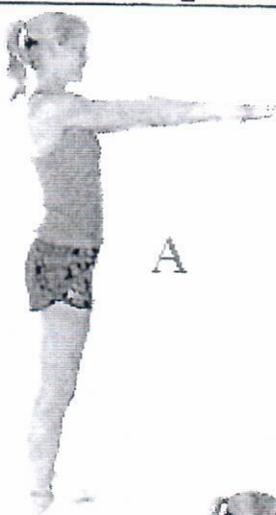
**YO
 TRABAJO
 SANO**




#YoTrabajoSanoMT

30 Day Squat Challenge

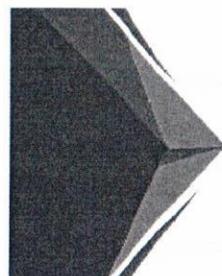
Beginner

Day 1	✓ 20	 <p>A</p>	Day 16	Rest
Day 2	✓ 25		Day 17	✓ 100
Day 3	✓ 30		Day 18	✓ 105
Day 4	Rest		Day 19	✓ 110
Day 5	✓ 40		Day 20	Rest
Day 6	✓ 45		Day 21	✓ 115
Day 7	✓ 50		Day 22	✓ 120
Day 8	Rest		Day 23	✓ 125
Day 9	✓ 60		Day 24	Rest
Day 10	✓ 65		Day 25	✓ 130
Day 11	✓ 70		Day 26	✓ 135
Day 12	Rest		Day 27	✓ 140
Day 13	✓ 80	Day 28	Rest	
Day 14	✓ 85	Day 29	✓ 145	
Day 15	✓ 90	Day 30	✓ 150	

*Iniciando el lunes 17 de junio del 2019

*Finalizando el 16 de julio del 2019

Fecha: 05/06/2019



Lista de Inscripción de Participantes

No	Nombres y Apellidos	Departamento	Extensión	Condición Médica
1	Roberto Mejia	RRHH	3417	Ninguna
2	Yailyn Sailka Santana Arias	RRHH		Ninguna
3	Rosanna Almanzar Perez	RRHH		Ninguna
4	Luz Emilia Holguin Taveras	RRHH	3421	Ninguna
5	Juan Bautista Suero	RRHH		Ninguna
6	Ercilia Judith Rosario Yauger	RRHH	3413	Ninguna
7	Yolanda Maria Rodriguez Estevez	RRHH		Asma
8	Merci Jahzel Medina de Rivera	RRHH	3410	Hipertensión
9	Casimira Vasquez Henriquez	RRHH	3412	Ninguna
10	Pascuala Ramón	RRHH	3416	Ninguna
11	Natalia Herrera	RRHH	3415	Ninguna
12	Ana Belkis Herrera	RRHH	3408	
13	Milagros Vicente	RRHH	3405	Dolor en la columna
14	Fernando Alejo	RRHH	3419	Ninguna
15	Lenin Montero	RRHH	3418	Ninguna
16	Lucia Santana Aquino	RRHH	3407	Ninguna
17	Rocio Villavizar	RRHH	3420	Ninguna
18	Venedelsa Castillo	RRHH	3414	Ninguna
19	Dismelvis Rivas	Departamento de VIH y SIDA		En observación medica

20	Confesor Solis	RRHH		Presión
21	Doris Duran	Edificaciones		Hipertensa
22	Elisamuel Ramirez	RRHH	3423	Ninguna
23	Ramona Florencio	Contabilidad	3439	Ninguna
24	Yajaira Mota	Contabilidad	3439	Ninguna
25	Raquel Rivera	Contabilidad	3439	Ninguna
26	Sara Vizcaino	Contabilidad	3439	Ninguna
27	Leidy Perez	Contabilidad	3437	Ninguna
28	Jackelin Beltre	Contabilidad	3435	Preción alta
29	Altagracia Robles	Contabilidad	3435	Ninguna
30	Liber Morillo	Compras	3480	Ninguna
31	Deyanira Grullón	Compras	3457	Ninguna
32	Ingrid Basora	Higiene y Seguridad Industrial	3235	Preción
33	Roque Encarnación	Higiene y Seguridad Industrial	3240	Ninguna
34	Yanirda Montero	Higiene y Seguridad Industrial	3236	Ninguna
35	Elaine Tejada	Comunicaciones	3205	Ninguna
36	Eddy Alonzo	Comunicaciones	3205	Ninguna
37	Elizabeth Baez	Comunicaciones	3207	Ninguna
38	Xiomara Mariana Oviedo	Comunicaciones	3207	Ninguna
39	Isabel Ramirez	Comunicaciones	3207	Ninguna
40	Julia Mendez	Equidad de Género	3347	Osteopenia
41	Francisco A. Gómez	Despacho	3378	Desgaste lumbar
42	Altagracia Espaillat	Dirección de Higiene y Seguridad Industrial	3236	Ninguna
43	Luis Francisco Regalado	Dirección de Mediación y Arbitraje	3336	Ninguna
44	Maria Sanchez	Dirección de Mediación y Arbitraje	3337	Ninguna



45	Claudia Herrera	SENAE	3122	Ninguna
46	Jorly Feliz	SENAE	3123	Ninguna
47	Ana Marine	SENAE	3119	Ninguna
48	Francisca Mejía	SENAE	3121	Asmática
49	Odalís Mercedes	Servicios Generales	3275	Hernia discal
50	Beatriz Belen Marte	Cooperativa MT	3172	Asma
51	Dulce Montilla	Planificación y desarrollo	3358	Ninguna





YO TRABAJO SANO

