



## Ejecución Plan de Bienestar (Enero-junio 2023)

El Ministerio de Relaciones Exteriores, a través de la Dirección de Recursos Humanos tiene como objetivo fomentar el bienestar integral de sus colaboradores, mediante la creación, mantenimiento y mejora de un escenario laboral propicio para alcanzar el equilibrio familiar/profesional e incrementar los niveles de compromiso organizacional, es por ello que se trazó un plan fundamentado en ocho pilares, con la siguiente distribución:

Pilar	Propuesta de iniciativas y actividades	Fechas de ejecución
Salud física	Charla “Sana nutrición”	2 de febrero
	Semana de la salud <ul style="list-style-type: none"> <li>- Charla “Importancia de los ejercicios”</li> <li>- Jornada de salud visual</li> <li>- Jornada de salud cardiovascular y diabetes</li> </ul>	24 al 28 febrero
	Jornada de salud masculina “Bienestar para ellos”	9 de junio
	Pólizas corporativas con gimnasios (nuevo beneficio)	A partir de abril 2023
Seguridad ocupacional	Propuesta del Comité Mixto de Salud y Seguridad en el Trabajo (CMSST)	28 de junio
Finanzas personales	Semana del bienestar Financiero <ul style="list-style-type: none"> <li>- Charla “Planificación financiera”</li> <li>- Charla “Invierte en tu futuro”</li> <li>- Charla “Finanzas personales”</li> <li>- Charla “Cuál es tu mejor inversión”</li> </ul>	22 al 26 de mayo
	Feria financiera MIREX	26 de junio
Salud mental	Charla “Manejo del estrés”	5 de julio
Integración	Día de las secretarías/secretarios	28 de abril
	Día de las madres	26 de mayo
	Jornada de reforestación	30 de junio
Celebraciones	Día del servidor Público	25 enero
	Celebración día de San Valentín	14 febrero
	Celebración día de la mujer	10 de marzo

En formato de charlas, jornadas, actividades de integración y celebraciones, junto a diferentes instituciones el plan de bienestar se ha implementado desde una visión integral de los colaboradores.



## Coordinación y desarrollo de las diferentes actividades

### Pilar: Salud física

Gracias al apoyo de MAPFRE Salud ARS se llevó a cabo la charla “Sana Nutrición” la cual dio apertura al pilar salud física, la misma fue realizada por una doctora especialista nutrición.

Dirección de Recursos Humanos  

# SANA NUTRICIÓN

  
 Fecha: **Jueves 2 de febrero**  
 Hora: **10:00 a.m.**  
 Lugar: **Aula INESDyC 2A**

CUIDADOS DE LA SALUD

**ÍNDICE TEMÁTICO**

Charla Sana Nutrición

- Definición de alimentos
- Digestión de los alimentos
- Nutrientes esenciales
- Pirámide de nutrición
- Pirámide de alimentación y sus 5 grupos básicos
- Desnutrición
- Complicaciones y prevención de la desnutrición
- Que es la Obesidad
- Definición Hipertensión en la nutrición
- Recomendaciones para la obesidad
- Enfermedades cardiovasculares
- Consejos nutricionales
- Recomendaciones nutricionales
- Consejos para realizar la compra
- Consejos para preparar una mesa

Dando inicio al segundo trimestre del 2023, se llevó a cabo la primera edición de la *Semana de la salud Mirex*, en la cual se abordaron temas de interés de salud general, y se evidenció una gran aceptación de dicha iniciativa por los niveles de participación.

Ministerio de Relaciones Exteriores  
República Dominicana

El Ministerio de Relaciones Exteriores de República Dominicana, tiene el placer de **invitarle** a las actividades que se estarán realizando con motivo de la

# SEMANA DE LA SALUD MIREX

**24 ABRIL** **Importancia de los ejercicios** - ARS MAPFRE  
10:00am-12:00pm

**25 ABRIL** **Jornada de salud visual** - Vision Service  
9:30am-12:00pm

**26 ABRIL** **Jornada "Prevención riesgo cardiovascular y diabetes"** - ARS SENASA  
9:30am-12:00pm

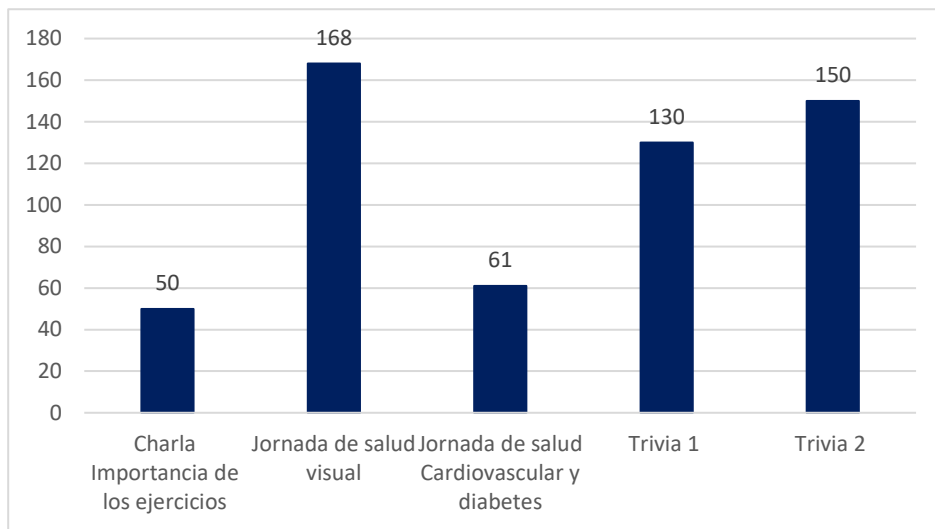
**27 ABRIL** **Trivias y sorpresas**  
Actividades virtuales a través de nuestro correo interno

Lugar: Salón D del Centro de Convenciones del MIREX | **¡Les esperamos!**



Con un total de 559 colaboradores, para un público de 279 personas en las charlas y jornadas y 280 usuarios concursando en las dos trivias compartidas por correo interno, las cuales tuvieron 5 ganadores, dicha actividad tuvo su cierre el Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo (28 de abril) con gran éxito alcanzado. Destacamos en el gráfico de debajo el comportamiento y presencialidad.

Gráfico 1. Participación Semana de la Salud

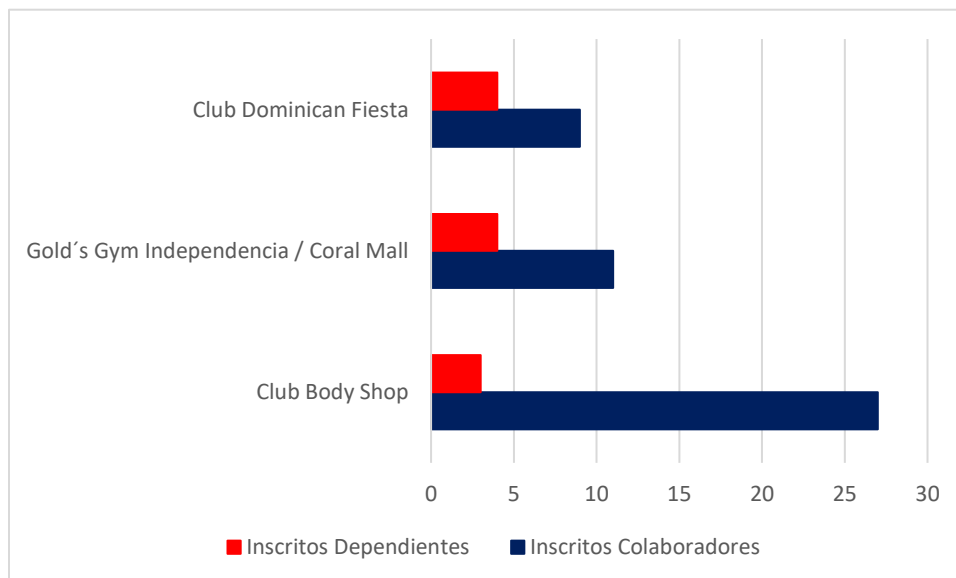


Continuando con el enfoque en la salud física, se desarrolló la jornada de salud masculina “Bienestar para ellos”, con la participación de ARS SENASA, en donde se incluyeron consultas médicas y toma de muestras de PSA en sangre para detectar y prevenir el cáncer de próstata. Dicha jornada contó con la participación de 75 colaboradores, destacando que los resultados fueron entregados en consulta por parte de las doctoras Villalona y Ramírez, encargadas del Dispensario médico.



Como nuevo beneficio para los empleados del MIREX se abrieron las pólizas corporativas de gimnasios: Club BodyShop, Gold's Gym Independencia/Coral Mall y el Club Dominican Fiesta. Los colaboradores pueden igualmente optar por incluir familiares. En la actualidad contamos con la siguiente distribución por gimnasio:

Gráfico 2. Pólizas corporativas de gimnasios





## Pilar: Seguridad ocupacional

Este pilar se centra en los proyectos y planes del Comité Mixto de Salud y Seguridad en el Trabajo (CMSST), en cumplimiento de la normativa aprobada. Actualmente dicho comité está en proceso de revisión del plan de trabajo, a raíz de mejoras detectadas internamente y con acompañamiento del Instituto Dominicano de Prevención y Protección de Riesgos Laborales (IDOPPRIL).

## Pilar: Finanzas personales

Tomando en consideración el gran impacto de las finanzas personales en la vida familiar de nuestros colaboradores, se desarrolló la primera edición de la Semana del Bienestar financiero, con el apoyo de diversas entidades del sector banca e inversiones, las cuales desarrollaron charlas de manera presencial y virtual para el personal de sede y servicio exterior.

La Dirección de Recursos Humanos del MIREX tiene el honor de invitarle a las actividades que se estarán realizando con motivo de la

### SEMANA DEL BIENESTAR FINANCIERO MIREX

- 22 MAYO** Planeación financiera - (virtual) Fintel  
11:00am-12:00pm
- 23 MAYO** Invierte en tu futuro - Grupo Reservas (AFI, Banco y AFP)  
10:00am-12:00pm
- 24 MAYO** Finanzas personales - APAP  
10:00am-12:00pm
- 25 MAYO** ¿Cuál es tu mejor inversión? - JMME  
10:00am-12:00pm
- 26 MAYO** Trivias y sorpresas

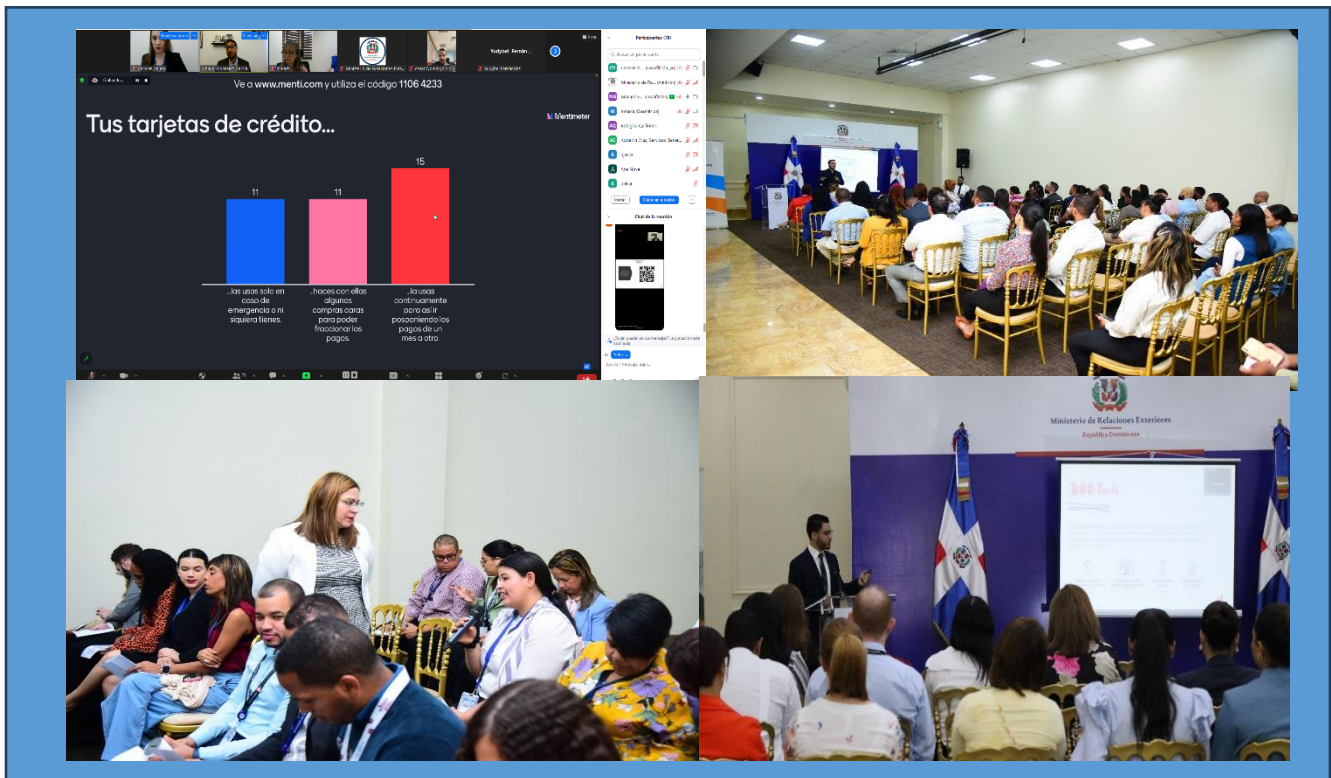
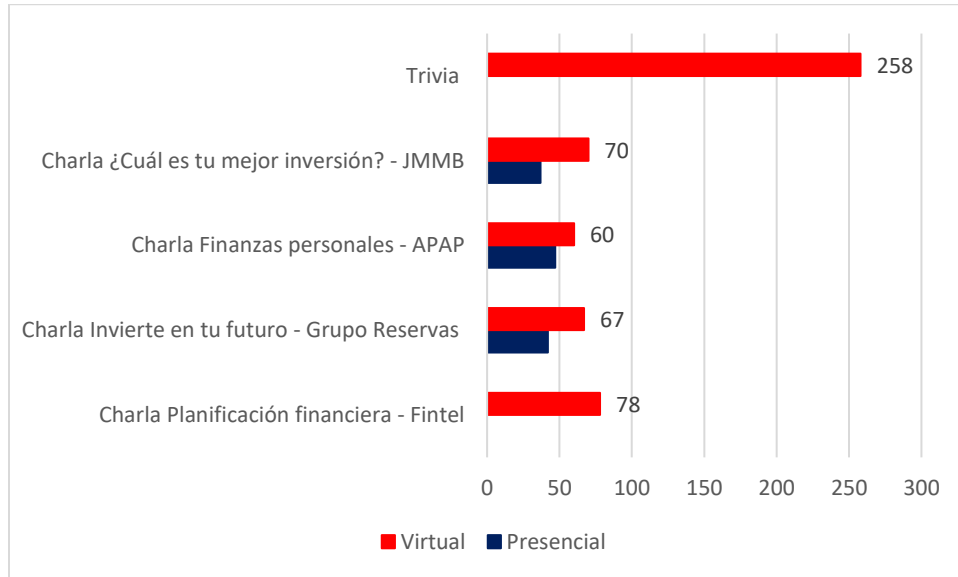
Lugar: Salón D del Centro de Convenciones del MIREX | ¡Les esperamos!

Para evidenciar la acogida a este programa de bienestar financiero se muestra el siguiente gráfico, donde plasmamos la participación presencial y virtual del total de 533 colaboradores.





Gráfico 3. Participación Semana del Bienestar Financiero





Considerando la acogida y retroalimentación de dicha actividad, se realizó la primera entrega de la Feria Financiera MIREX, la cual contó con la participación de diversas empresas de banca e inversiones que ofertaron sus productos a todo el personal:

1. AFI Reservas
2. AFI Universal
3. AFP Popular
4. AFP Reservas
5. AFP Siembra
6. Asociación Popular de Ahorros y Préstamos (APAP)
7. Banco Popular Dominicano
8. Banco de Reservas de la República Dominicana
9. BHD puesto de bolsa
10. Inversiones y Reservas (Grupo Reserva)
11. JMMB Puesto de Bolsa
12. Parval Puesto de Bolsa

Con un total de 258 colaboradores participantes, se dieron las oportunidades de implementar lo aprendido durante las charlas y talleres con la finalidad de fortalecer la gestión de finanzas personales y construcción de futuro





## Pilar: Salud mental

En coordinación con ARS Primera de Humano, se llevó a cabo la Charla Manejo del estrés, en atención a la importancia de la salud mental y la gestión del estrés laboral.



Respecto a este pilar, actualmente se está trabajando con la contratación de un profesional de la salud mental para brindar servicio a los colaboradores.

## Pilar: Integración

La primera actividad realizada fue la celebración de las secretarias y secretarios del MIREX con un taller sobre cuidado de la piel y regalos de patrocinadores, con la presencia de consultoras Mary Kay; destacando así su acostumbrada entrega y compromiso para con la institución.



Para las madres MIREX, se organizó un taller a cargo de la estilista de moda y consultora de imagen Melissa Gonell, con el tema “Vístete para el éxito”, procurando empoderar a estas colaboradoras de su imagen personal y elevar su autoestima, con una asistencia estimada de 250 colaboradoras.





Durante la Jornada de reforestación, tocando el ámbito medioambiental e integración de personal y responsabilidad social, participaron 188 personas, la misma llevó a los colaboradores a Nizao a plantar árboles de Mara y Penga.

### Pilar: Celebración

Iniciamos este año 2023 con la celebración del Día Nacional del Servidor Pública, cuya fecha es 25 de enero de cada año, los colaboradores recibieron un video de felicitación a través del correo interno, en señal de agradecimiento por su labor y entrega.



Para celebrar el día de San Valentín se recibió al personal en la entrada para felicitar y regalar una tarjeta con mensaje fraterno junto a un chocolate, esto en conjunto con la Dirección de Comunicaciones, también se compartió una trivía, vía correo institucional.





En el marco del Día Internacional de la Mujer se ofreció a las colaboradoras el evento “Tu poder para ser una mujer que trasciende”, en la cual se tocaron dos interesantes temas:

1. Marca personal: el poder de ser única. A cargo de Rayvelis Roa Rodríguez.
2. Maquillaje ejecutivo: belleza y elegancia en el entorno laboral. A cargo de Nicole Bencosme.

Destacamos que ambas ponentes son colaboradoras de la institución.

The poster is for an event titled "Tu poder para ser una mujer que trasciende" (Your power to be a woman who transcends). It is part of the International Day of the Woman. The event will be held on March 10th at 10:00 am in the Salon C of the MIREX Convention Center. The speakers are Rayvelis Roa Rodríguez, Director of Commissions of MIREX, and Nicole Bencosme, Executive Producer of MIREX. The topics are "Marca personal: El poder de ser única" (Personal Brand: The power of being unique) and "Maquillaje Ejecutivo: Belleza y elegancia en el entorno laboral" (Executive Makeup: Beauty and elegance in the work environment). A QR code is provided for registration, and the deadline is March 8th. A button says "Haz click aquí" (Click here) and another says "Trae tu bolso de maquillaje" (Bring your makeup bag).

## Cierre

Concluimos este informe resaltando que las actividades de Bienestar planificadas para el primer semestre 2023, se han llevado a cabo plena y satisfactoriamente, sumadas a estas se han incluido acciones y eventos innovadores que han impactado positivamente el sentir de los colaboradores respecto de la institución, acorde a la retroalimentación recibida por parte de estos y el nivel de participación.

Confiamos en que, con la colaboración de las instituciones involucradas, el oportuno seguimiento y coordinación del equipo coordinador y la apertura de los colaboradores de la institución, las actividades programadas continuarán impactando positivamente a todo el personal.