



CIRCULAR  
DM-0076-2024

Para: Direcciones de Oficinas Centrales  
Direcciones Regionales de Educación  
Supervisiones de Circuito Educativo  
Direcciones de Centros Educativos  
Personal Docente, Administrativo Docente, Técnico Docente y  
Administrativo del Ministerio de Educación Pública

De: Anna Katharina Müller Castro  
Ministra de Educación Pública

Sofía Ramírez González  
Viceministra Administrativa

Mónica Acosta Carballo  
Oficial Mayor

**Asunto: Semana del Bienestar Laboral 2024**

Estimados (as) señores:

En el marco de la semana del Bienestar Laboral, a celebrarse del 23 al 27 de setiembre 2024, a la luz de lo establecido en la Directriz N°027-S-MTSS "*PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EN LAS INSTITUCIONES PÚBLICAS, MEDIANTE LA ADOPCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN, SALUD FÍSICA Y MENTAL, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN LABORAL Y ESPACIOS LIBRES DE HUMO DE TABACO*", se insta a la comunidad educativa a unirse a esta celebración mediante el desarrollo de actividades que fomenten ambientes laborales saludables en las personas funcionarias.



Para lo anterior, se les invita a participar en las siguientes actividades virtuales programadas y a acceder al material audiovisual referido para la promoción de la salud de las personas trabajadoras, mediante la facilitación de entornos que propicien hábitos saludables en la alimentación, salud física y mental del personal:

Fecha	Actividad	Descripción
Lunes 23 de setiembre	Promoción de la alimentación saludable	Se les invita a coordinar con los diferentes equipos de trabajo la realización de desayunos y almuerzos saludables durante el día. Para esta actividad se les comparte presentación sobre "Alimentación Saludable" realizada por la señora Kattia Hidalgo Alvarado, Profesional en Nutrición, así como el enlace <a href="http://ministeriodesalud.go.cr">Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica (ministeriodesalud.go.cr)</a>
Martes 24 de setiembre	Participación en <i>Webinario "Agroquímicos, contaminantes orgánicos persistentes y salud: Cómo Reducir el Riesgo en la salud y prevenir la contaminación"</i> .	Charla abierta para sensibilizar sobre los efectos del cambio climático, el uso de pesticidas y contaminación atmosférica.  Hora: De 09:00 a.m. a 10:00 a.m.  Enlace: <a href="https://tinyurl.com/2yca5x4k">https://tinyurl.com/2yca5x4k</a>
Miércoles 25 de setiembre	Promoción de la salud física y mental mediante la aplicación de Pausas Activas.	Las oficinas administrativas, regionales y centros educativos podrán tomar 20 minutos durante la jornada laboral para aplicar pausas activas en equipos o de forma personal, en caso de que no sea posible la realización de este tipo de actividades en grupo.  Como insumo para esta actividad, se comparten los siguientes enlaces:



		<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué son y por qué es importante aplicar pausas activas?: <a href="https://cso.go.cr/20-0193-Afiche-1-Pausas-activas-2">20-0193 Afiche 1 Pausas activas (2) (cso.go.cr)</a></li><li>- Material elaborado por el Consejo de Salud Ocupacional sobre pausas saludables: <a href="https://cso.go.cr/divulgacion/campanas/teletrabajo/videos/Pausas-saludables-en-el-teletrabajo~1.mp4">cso.go.cr/divulgacion/campanas/teletrabajo/videos/Pausas saludables en el teletrabajo~1.mp4</a></li><li>- Video Comisión Bipartita de Salud Ocupacional sobre Pausas activas durante la jornada laboral: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eenjmhI-XqI&amp;t=66s">https://www.youtube.com/watch?v=eenjmhI-XqI&amp;t=66s</a></li><li>- Video Pausas Activas elaborado por JUPEMA con consejos sobre la aplicación, beneficios y ejercicios prácticos. <a href="https://youtu.be/jBhPE-59wGE?si=wljxcmP6WHs16gj">https://youtu.be/jBhPE-59wGE?si=wljxcmP6WHs16gj</a></li></ul>
Jueves 26 de setiembre	Participación en el Webinario "Gratitud".	<p>Dirigido para todos los funcionarios del Ministerio de Educación Pública, con contenido sobre: La gratitud vrs dificultades en la vida, la gratitud en la esfera laboral y un taller de relajación y meditación enfocado en la gratitud.</p> <p>Hora: 9:00 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Enlace: Canal YouTube- IDP. <a href="https://www.youtube.com/@IDPUGS">https://www.youtube.com/@IDPUGS</a></p>
Viernes 27 de setiembre	Promoción del bienestar integral mediante la actividad física, recreativa laboral, la alimentación saludable, ergonomía y el cuidado físico	<p>Las oficinas administrativas, regionales y centros educativos podrán tomar 40 minutos durante el día para la realización charlas, talleres o actividades recreativas que propicien el desarrollo emocional y bienestar mental de la población funcionaria.</p> <p>Como material de apoyo para este fin, se comparte:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Caja de herramientas: <i>Recursos para la promoción del bienestar integral en espacios de trabajo</i> <a href="https://cso.go.cr/Hermes-dot-Net-Websites-Framework">Hermes dot Net Websites Framework (cso.go.cr)</a></li></ul>



		<ul style="list-style-type: none"><li>- Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios <a href="https://www.who.int/publications/m/item/9789240014817-spa.pdf">9789240014817-spa.pdf (who.int)</a></li><li>- Material elaborado por la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional JUPEMA llamado "Hablemos de Bienestar" sobre:  Ejercicios para el hombro: <a href="https://youtu.be/QX5amxjAbxU?si=w2uyrgCOonFDVzHyr">https://youtu.be/QX5amxjAbxU?si=w2uyrgCOonFDVzHyr</a>  Ejercicios para estiramiento de espalda baja <a href="https://youtu.be/yOnNJl3E3Rg?si=ma9tvBLsAeCNCAID">https://youtu.be/yOnNJl3E3Rg?si=ma9tvBLsAeCNCAID</a>  Ejercicios para estiramiento de espalda media y alta <a href="https://youtu.be/47CLjyOTAPs?si=IGxsdD8xbeyIUaJp">https://youtu.be/47CLjyOTAPs?si=IGxsdD8xbeyIUaJp</a>  Ejercicios para fortalecer la espalda <a href="https://youtu.be/XYYIHEWgiOs?si=aSNRbI-JQD8K1LZh">https://youtu.be/XYYIHEWgiOs?si=aSNRbI-JQD8K1LZh</a>  Importancia del calentamiento previo a realizar ejercicio <a href="https://youtu.be/gqO-qUMtI9Q?si=iNVWVvia34eDKP_Y">https://youtu.be/gqO-qUMtI9Q?si=iNVWVvia34eDKP_Y</a>  Automasaje para aliviar el dolor de espalda <a href="https://youtu.be/k0V7bbJJmmY?si=L03fjMUyTy46iW96">https://youtu.be/k0V7bbJJmmY?si=L03fjMUyTy46iW96</a>  Automasaje para aliviar el dolor de cabeza <a href="https://youtu.be/x9Fjv7R1Cmk?si=SJ5dhv73g2yyEss-">https://youtu.be/x9Fjv7R1Cmk?si=SJ5dhv73g2yyEss-</a>  Ergonomía <a href="https://youtu.be/icFvPO4DerU?si=Kps8pKw71caNUHqo">https://youtu.be/icFvPO4DerU?si=Kps8pKw71caNUHqo</a></li></ul>
--	--	--

Para lo anterior y con el objetivo de que la participación en estas actividades se lleve a cabo en estricto orden y en un ambiente de trabajo adecuado, se instruye a las jefaturas de cada dependencia y centro de trabajo a fomentar la participación de las personas trabajadoras garantizando la continuidad del servicio educativo y de los servicios esenciales de alimentación y nutrición para los estudiantes.

Finalmente, es importante recalcar la imperante necesidad de continuar con la formación y aplicación de actividades que propicien hábitos seguros y saludables en la alimentación, salud física y mental de las personas funcionarias, por lo que



se insta a las jefaturas y comisiones de salud ocupacional a generar este tipo de espacios y acciones en los centros de trabajo, considerando el material compartido en esta circular y otros que generen ambientes laborales saludables.

Cordialmente.

CC

Archivo.

Sra. Sofía Ramírez González, Viceministra Administrativa

Sr. Leonardo Sánchez Hernández, Viceministro de Planificación Institucional y Coordinación Regional  
Comisión Bipartita de Salud Ocupacional

