



## **ACTA SESIÓN ORDINARIA N°019-2022**-----

Acta número diecinueve de la sesión ordinaria celebrada de forma virtual por el Consejo de Salud Ocupacional a las dieciséis horas y cuarenta y tres minutos del miércoles 20 de julio del año dos mil veintidós, presidida por la Sr. Walter Villalobos Fernández, Viceministro de Trabajo; con la asistencia de los siguientes miembros: Dra. Patricia Redondo Escalante, representante de la Caja Costarricense del Seguro Social; Sra. Laura Rivera Castrillo, representantes de los trabajadores, Walter Castro Mora; representantes del sector patronal, Sr. Olman Chinchilla Hernández, representantes de los trabajadores y Sra. Alejandra Chaves Fernández, Directora Ejecutiva y Secretaría Técnica del Consejo. -----

Ausentes con justificación Sra. Marta Esquivel Rodríguez, ministra de Trabajo, Dr. Alexei Carrillo Villegas, viceministro de Salud, Dra. D'Ángela Esquivel Pereira, representante del Instituto Nacional de Seguros; Sr. Sergio Laprade Coto; representantes del sector patronal. -----

### **CAPÍTULO I.** Lectura y discusión del Orden del Día. -----

**ARTÍCULO 1:** Lectura y discusión del Orden del Día de la sesión ordinaria N°019-2022 correspondiente al miércoles 20 de julio del 2022. -----

**ACUERDO N°001-2022:** Se aprueba sin modificaciones el Orden del Día de la sesión ordinaria N°019-2022 correspondiente al miércoles 20 de julio del 2022. 5 votos a favor. Por unanimidad de los presentes. -

### **CAPÍTULO II.** Lectura, aprobación o modificación de actas. -----

**ARTÍCULO 1:** Lectura, aprobación o modificación del Acta de la sesión ordinaria N°018-2022 del miércoles 13 de julio del 2022. -----

**ACUERDO N°002-2022:** Se aprueba el Acta de la sesión ordinaria N°018-2022 del miércoles 13 de julio del 2022. 5 votos a favor. Por unanimidad de los presentes. -----

### **CAPÍTULO III.** Audiencias: -----

**ARTÍCULO 1:** Audiencia de comisión para la mesa del bienestar. -----

Margarita Claramut, Arelis Araya del Ministerio de Salud y Mónica Monney del Consejo de Salud Ocupacional como representantes del comité de mesa de bienestar entregan la presentación con la definición, objetivos y avances del comité de la mesa del bienestar. -----



**Walter Castro Mora:** Ya hay cuatro años, yo sé que han contado ya muchas cosas y vienen haciendo bastante o sea y las felicito por eso, pero creo hace falta algo más. Más velocidad cómo se dice, esa más velocidad que bueno que se podría hacer sé que nosotros estamos ahí involucrados, pero para llegar más rápido y para crear esa conciencia porque hay veces nos quejamos mucho de las inversiones y las cosas no las hacemos porque hay que invertir, pero yo creo que en esto es lo menos que hay que invertir. Esto es nada más es simple hacer sinceramente actitudes y buenas ganas de la gente que tratar de cambiar su calidad de vida y ese es mi comentario gracias y felicitarlas.-----

**Margarita Claramut:** Bueno esto se firmó a finales del 2018 en el 2019 ya se hizo toda la organización para crear el equipo y para comenzar a hacer una guía que te hizo inicialmente y para organizarlas identificar proyectos que ya son ejemplo de estar colaborando con generar entornos saludables que propicie y que facilite a los trabajadores a tener alimentación saludable a tener de sus pausas activas en el trabajo y en eso nos entró la pandemia, yo creo que eso nos afectó a todos de alguna manera el ritmo de lo que veníamos haciendo y entonces ahora el reto importante es que nos hace falta decir a usted, Si, lo que es importante en primera instancia es que todos los encargados de salud ocupacional de los centros de trabajo de las oficinas las o comisiones de salud ocupacional se apropien de esta directriz, de estas indicaciones que vienen acá y comiencen a generar los proyectos en las instituciones. Entonces por eso es que el primer paso para nosotros es esta capacitación, es el primer paso para ahora es esta capacitación que pensamos hacer o la inducción que pensamos hacer a esos encargados que van a ser nuestros agentes promotores y multiplicadores de esto en los lugares de trabajo y entonces por eso sí necesitamos también un respaldo para que se vean motivados en las oficinas de salud ocupacional. Bueno ya aquí la directora firmó una invitación y se le subió la invitación para que participen en las oficinas de salud ocupacional. -----

**Olman Chinchilla Hernández:** Igual que Walter Castro Mora, felicitar a los compañeros de esta comisión, me parece un tema sumamente importante e interesante verdad. Más en estas épocas que el estrés y todo eso que tiene está dando ahora, yo de verdad que todo este tipo de enfermedades como el alcoholismo las drogas, yo creo que estas cosas son fundamentales para poder erradicar cualquier situación de esas, no pero bueno a mí me interesa, nosotros tenemos también estas organizaciones de trabajadores por público y



privado y ya sea de parte de nosotros queremos una inducción en este sentido. No sé si la comisión podrá ir más allá de por ejemplo darle una inducción a las centrales sindicales por ejemplo, que nosotros como centrales sindicales podamos reproducir esa inducción que usted nos dan, pero me parecía importante si fuera posible en algún momento pues también contar con una inducción no solamente que se las den a las comisiones de salud ocupacional o municipalidades, sino también a los sectores que representamos en la Junta Directiva para nosotros también reproducir toda esta información y además de eso también este ser parte de una posible inducción a los trabajadores en ese sentido. Entonces quería este preguntar si se podría y también si esa información que ustedes que nos están exponiendo nos la van a dar para efectos de nosotros contar con más información y poderla buscar y reproducir para efectos de llevarla a las diferentes organizaciones que presentamos. Muchas gracias y las felicito bonito el tema. -----

**Mónica Monney Barrantes:** Nosotros estaríamos con toda la disposición por supuesto porque como dijimos esto más allá la directriz que está para dirigida al sector público está el decreto, el decreto sí también va al sector no gubernamental, entonces es otra población meta para nosotros que sería valiosa. Por supuesto nosotros tenemos toda la disposición y más bien nos alegra contar con el interés que usted manifiesta para que también las centrales sindicales también puedan este recibir esto y también ser multiplicadores de que todo está abordaje de la promoción del bienestar.-----

**Arelis Araya:** Tal vez para complementar lo que Margarita está indicando a mí me parece que podría ser oportuno o invitar a las centrales sindicales tal vez a capacitación que vamos a tener en agosto. Aunque originalmente la invitación me iba a las oficinas de salud ocupacional pues el contenidos van a ser básicamente lo mismo que podríamos compartir con los compañeros, porque es explicar un poco el alcance del decreto, sensibilizar sobre la importancia de esto en un contexto de las enfermedades crónicas y aparte luego este los sindicatos juegan un papel muy importante obviamente en la búsqueda del mejoramiento de las condiciones laborales de los trabajadores y este tema es fundamental para eso. Entonces tal vez lo que podríamos hacer es valorar al interno del equipo si podemos hacer extensiva esta capacitación para que esté presente el 4 de agosto, que va a ser de 2 horas. Para el segundo semestre como les comentábamos tenemos la capacitación ya a las redes que es ya para el decreto y la parte comunitaria se contempla el tema de



entornos laborales privado entonces ahí podríamos también articular con los sindicatos del sector privado para que participen. -----

**Mónica Monney Barrantes:** Básicamente el objetivo de la presentación el día de hoy a ustedes como representantes de la Junta Directiva es porque como visualizaron acá en Junta directiva hay representación de 3 de las instituciones que están involucradas en estas acciones. Que en este caso es el Ministerio de Trabajo y lo que es el Ministerio de salud y la caja costarricense del Seguro Social verdad. Entonces lo que nosotros buscamos bueno dar a conocer el trabajo que viene realizando la mesa del bienestar, cuáles son las acciones hacia dónde nos estamos enfocando y también solicitarles ese acompañamiento desde la parte de instituciones y el rol que ustedes representan en las instituciones. Ese apoyo, porque en otros años hemos realizado actividades y bueno tal vez el apoyo y la participación que estamos buscando tal vez no es la óptima verdad, entonces en este caso como les comentaba Margarita a inicios de este año yo envié a las instituciones públicas un diagnóstico verdad una pequeña encuesta donde nos solicitamos que nos indicarán qué tipo de acciones se conocían la directriz y el decreto y se estaban realizando acciones o estrategias en la materia. Sin embargo, la participación fue muy poca verdad. De hecho sorpresivamente quienes participaron en mayor medida fueron las municipalidades inclusive en instituciones con el mismo Ministerio de Salud no brindaron ese acompañamiento desde el ICODER creo que se recibió una respuesta y demás verdad, a pesar de que nosotros desde la parte técnica hacemos bastantes esfuerzos en que se ejecuten esta serie de acciones si ocupamos a veces ese rol que ejercen ustedes como personas como miembros de la Junta Directiva y también como representantes de estas instituciones verdad. De igual forma con la capacitación se hizo la convocatoria y hemos recibido mucha participación en cuanto al registro de las personas comisiones y oficinas de las municipalidades, pero seguimos teniendo un poco de carencia y deficiencia en cuanto a la participación de las instituciones. Entonces es ahí donde de solicitamos encarecidamente que por favor ustedes nos apoyen verdad que puedan interceder por medio del rol y las funciones que ustedes ejecutan en las instituciones para que todas estas acciones se puedan promover. Lo que comentaba ahora don Walter verdad, porque no va más rápido y bueno esa es la gran pregunta verdad porque si hemos tratado nosotros, nos reunimos una vez al mes y tratamos realmente de agendar un plan de



trabajo de hacer el diagnóstico, de hacer capacitación, pero bueno hace falta ese involucramiento de los sectores de las instituciones principalmente. Entonces es ahí donde encarecidamente si les solicitó bueno primero que conozcan el proyecto que se sepa en lo que estamos trabajando que vean la importancia el rol que tiene el Consejo de Salud Ocupacional, el rol que tienen las comisiones y las oficinas de salud ocupacional en la promoción del bienestar en los centros de trabajo verdad, y que al final está completamente ligado con el tema de prevención de enfermedades como ya vieron que lo explicó en Margarita y Arelis. Así es que el Consejo está totalmente involucrado en este proceso, es algo muy importante también de dar a conocer, bueno recientemente en el mismo diagnóstico que se hizo es que el mismo Ministerio de Salud en cuanto a lo que son comisiones y oficinas de salud ocupacional está en incumplimiento verdad. Margarita me comentaba que las comisiones están conformadas sin embargo para efectos del Consejo no están registradas, entonces no son válidas desde el punto de vista legal verdad, porque no tenemos cómo hacer constar que las mismas están en funcionamiento así es que bueno creo que ya don Alexei no está con nosotros, pero sí que quede evidencia el día de hoy que tenemos que también desde los roles que ustedes representan instar un poco más a cumplir esa obligación. Que ya estaba por ley pero no solo en cumplir verdad sino en promover estos espacios de ambientes de trabajo seguros y saludables y la participación en todas estas acciones que venimos trabajando principalmente con mayor fuerza este año y bueno que ya se aproxima la semana del bienestar como vieron y ya inclusive estamos ejecutando acciones de planeación para realizar todas esas actividades, que regresó de una entonces básicamente ese es el objetivo del día de hoy de presentarles a ustedes esta propuesta verdad que la conozcan y que nos apoyen este desde las instancias que ustedes representan.-----

**Walter Castro Mora:** Es nuestra responsabilidad ver cómo podemos movernos como podemos igual con eso por lo que no que como podemos hacer para que Participe, una de mis inquietudes es cuando ustedes mandan la invitación se la mandan al profesional o al presidente de la comisión o se lo mandan directamente digamos a la presidencia ejecutiva o al ministerio o la empresa privada? Bueno en fin en otras palabras cómo hacen para transmitir esa información o esa solicitud de participación. -----

**Mónica Monney Barrantes:** Ahorita don Walter estamos trabajando con las instituciones públicas porque



es hacia dónde va dirigida la directriz primeramente verdad. Sin embargo, el decreto también nos da la potestad de llegar a las empresas privadas, sin embargo, la solicitud tanto el diagnóstico como de la participación en la capacitación que hemos hecho este año ha ido dirigidas a las instituciones públicas porque tratamos como de empezar de a poquitos, como decimos nosotros porque bueno ya ustedes vieron el año pasado cómo les presente cómo están distribuidos las instituciones públicas y son bastantes. Entonces estamos haciendo esa separación primero por un tema de que la directriz está dirigida a destituciones públicas, pero también por un tema de espacio verdad, pero ya esperaríamos que posteriormente podamos extender todas esas acciones e invitaciones al sector privado. En cuanto a lo que son instituciones públicas se envían a las bases de datos de comisiones y oficinas de salud ocupacional entonces en este caso les van llegando a las personas encargadas de las oficinas de las instituciones públicas y a los y las representantes de las comisiones de salud ocupacional. -----

**Walter Villalobos Fernández:** Alejandra doy traslado de palabra a su persona para que lo tengamos presente en sí tenemos más adelante que generar algún tipo de acuerdo compañeros, de ver cómo le podemos apoyar porque de por sí es algo que estaría compitiéndonos como Consejo verdad. -----

**Alejandra Chaves Fernández:** Sí señor yo pensaría que sí sería bueno para tomar un acuerdo que estuviera presente don Alexei y doña D'Ángela que son de 2 miembros de instituciones públicas que bueno en este momento no se encuentran, entonces no sé si se podrá cómo dejar para la próxima semana que ellos lean el acta y lo retomamos para que se tome un acuerdo. -----

**CAPÍTULO V.** Informes Ordinarios. -----

*5.1 Informes de la Presidencia.* -----

*5.2 Informes de la Dirección Ejecutiva.* -----

**CAPÍTULO IV.** Informes de Correspondencia. -----

No hay. -----

**CAPÍTULO VI.** Informes de las Comisiones. -----

No hay. -----

**CAPÍTULO VII.** Asuntos Financieros. -----



No hay. -----

**CAPÍTULO VIII. Mociones y sugerencias.** -----

No hay. -----

**CAPÍTULO IX. Asuntos varios.** -----

**ARTÍCULO 1:** Manual de pausas activas. Respuesta a consulta de doña Patricia Redondo. -----

**Mónica Monney Barrantes:** Bueno el día de hoy la idea es presentarles un avance acerca de la guía de pausas laborales saludables. Como vieron esa parte de las acciones que el decreto le solicita al Consejo de Salud Ocupacional y al Ministerio de Trabajo es presentar una guía sobre pausas laborales, bueno en realidad nosotros le asignamos ese nombre, pero el nombre en la guía de es pausas activas. Entonces bueno les voy a presentar un poco el avance de lo que se ha tenido en la materia ; el nombre que se le está asignando a esta guía es guía técnica de implementación de descansos activos y pausas laborales saludables en los centros de trabajo como les mencionaba las compañeras esta guía responde a lo establecido en el artículo 3 inciso b de la directriz 27 que ya les mencionábamos donde establece lo siguiente: el Ministerio de trabajo y el Consejo de salud ocupacional elaborarán una guía técnica de cómo implementar las pausas activas en los centros de trabajo. Entonces es a raíz de ese requerimiento que se establece en el reglamento como mi persona en este caso bueno recientemente a partir del año pasado y este año he estado trabajando con el compañero Ronald abarca del área de recreación, promoción y asistencia social al trabajador en representación del Ministerio de trabajo y mi persona en representación del Consejo de salud ocupacional, donde hemos estado trabajando en una guía para brindarle a los centros de trabajo herramientas que reduzcan y atenúen que esos efectos nocivos para la salud. Básicamente esta guía iría como “amarrada” podríamos decir a todos estos esfuerzos que veníamos comentando les verdad el Ministerio de Salud desde sus competencias con las guías de alimentación saludable, también como les mencionaba la comisión conformada por psicólogos del colegio psicólogos y el Ministerio de salud y otras instituciones trabajando el tema de prevención de salud mental o prevención del estrés laboral y bueno cada uno de los centros de trabajo en sus competencias y en su área , aquí es importante resaltar que bueno mi formación como tal no es de preparadora física ni fisioterapeuta ni nada similar acá yo soy ingeniera salud ocupacional entonces



mi aporte en esta guía va más en función de los beneficios y la prevención a las enfermedades y a los accidentes de trabajo que podemos obtener por medio de este tipo de pausas. Sin embargo, el acompañamiento de la parte técnica y en cuanto a lo que es la actividad física lo está ordenando el compañero Ronald Abarca, pero entonces por eso hemos asignado el nombre de descansos activos y pausas laborales saludables verdad, el compañero Ronald desde su formación y su punto de vista técnico el habla del concepto de descansos activos. Como les comento yo realmente no soy experta en el tema entonces bueno no conozco si realmente ese es el concepto correcto verdad que le deberíamos de llamar entonces bueno también ahí es ha sido una discusión y tal vez una conciliación entre ambas partes de las competencias que cada uno tiene como profesional pero sí comentarles que desde mi punto de vista y es de lo que ha venido promoviendo el Consejo de Salud Ocupacional inclusive en la misma guía de prevención de riesgos en el teletrabajo hablamos acerca del concepto de pausa laborales saludables, que este concepto incluye de forma integral, no solo las pausas activas no solo promover las movimiento, tal vez no esa actividad física porque actividad física está un poco más enfocado a deporte, pero sí como ciertos ejercicios, ciertas pausas, ciertos estiramientos desde el punto de vista y de movilidad y de articulación y también desde el punto de vista mental porque ya estamos incluyendo el tema principalmente con la pandemia el tema de la salud mental. Qué tipo de pausas le vienen bien digamos a mi organismo a mi cerebro para desconectarme por breves periodos de tiempo durante la jornada laboral, entonces bueno eso es parte del trabajo que hemos venido realizando en conjunto, entonces hemos definido que el objetivo de la guía es promover espacios saludables en los centros de trabajo con el fin de garantizar la salud ocupacional de las personas trabajadoras aportando el equilibrio físico mental y social en su entorno verdad si partimos del concepto de la salud ocupacional sabemos que este hay un equilibrio entre estos 3 elementos; la salud física la salud mental y la parte social verdad entonces lo que se busca es promover. También trabajo seguros y saludables a través de estas pausas entonces bueno como les digo venimos como arrastrando a lo largo de la guía el concepto de descansos activos que es el compañero Ronald ha implementado y el de pausa laborales saludable. A menos de que en verdad exista algún acuerdo al respecto verdad si quieren o desean que cambiemos el concepto de acuerdo a lo que viene trabajando o por lo menos a lo que venimos promoviendo del Consejo



de Salud ocupacional, al final lo que buscamos es como les decía prevenir el patologías trastornos músculo esqueléticos, dolencias desde el punto de vista físico pero también es importante agregar la parte mental que también forma parte de la salud integral de las personas verdad desde el concepto de salud ocupacional y también brindar herramientas prácticas sobre la implementación de descansos activos y pausas laborales saludables con el fin de estandarizar las estrategias de prevención. -----

La guía está desarrollada para ser aplicada a nivel nacional tanto en instituciones públicas como empresas privadas y como les comentaba de acuerdo a las a las reuniones que hemos mantenido Ronald en mi persona habría que darle dos enfoques a la guía descansos activos dentro de la jornada laboral y pausas laborales saludables en los centros de trabajo. Aunque como el repito verdad para mi criterio y para mi concepto creo que con hablar de pausas laborales saludables ya estaríamos incluyendo el concepto de los descansos activos pero bueno ese es un tema que qué tendríamos que discutir. Según la definición que nos estableció Ronald para la guía un descanso activo con ejercicios sustitutivo consiste en ejercicios que se realizan durante la jornada de trabajo y tienen como objetivo generar bienestar salud y sobre todo eliminar o reducir los efectos nocivos ya sean físicos como mentales que puedan impactar a la persona trabajadora en su desempeño en una jornada laboral. -----

La guía también como les mencionaba está abordando el concepto de pausas laborales saludables que es lo que normalmente conocemos como pausas activas se refieren a actividades físicas y mentales realizadas en un breve espacio de tiempo antes o durante la jornada laboral a través de actividades compensatorias que contribuyen no solo a prevenir la fatiga física sino también la fatiga mental, a recuperar energía, mejorar el desempeño y la eficiencia en el trabajo a través de las diferentes técnicas. Entonces bueno según mi recomendación y según también el acompañamiento que el Consejo ha recibido a lo largo de estos años las pausas saludables las podemos clasificar en dos categorías que son las pausas de recuperación física en este caso es lo que yo entendería como descansos y tienen que ver con movilidad articular estiramientos ejercicios oculares y reposo y las pausas de recuperación mental que tienen que ver más con la recuperación cognitiva, auditiva y emocional que están más enfocadas en la salud mental. Entonces bueno acá también en la presentación van a poder acceder a este link esa es la lista de reproducción que tenemos en el canal de



YouTube del Consejo donde vienen todos los webinar todos los vídeos que una lista en su momento nos colaboró a realizar y este todas las actividades que el Consejo han realizado en función de esta materia. Que buscamos con la guía, bueno como les mencionaba es garantizar entornos de trabajo seguros y saludables que según la Organización Mundial de la Salud es aquel en el que las personas trabajadoras y empleadoras colaboran para proteger y promover la salud seguridad y bienestar de las personas. Aquí es importante verdad porque Consejo y en términos de salud ocupacional siempre hablamos de seguridad y salud en el trabajo, pero ya vamos como evolucionando, también agregar este concepto de bienestar laboral verdad que tiene que ver también con las acciones que venimos realizando desde la mesa promoción del bienestar porque al final también la prevención de enfermedades también es parte verdad de diario qué hacer en los centros de trabajo, entonces si nosotros promovemos entornos laborales saludables vamos a tener personas obviamente más sanas, más productivas y este con un mejor diseño. Entonces bueno este concepto en primer término busca lo que es la prevención primaria en salud verdad como les mencionaba prevenir accidentes o enfermedades sin embargo también puede incluir los otros niveles de prevención a nivel secundario y terciario que se adapta ya a personas que tal vez vienen adoptando hábitos no tan saludables que han adquirido factores de riesgo a lo largo de los años y que presentan ya en alguna medida enfermedades o discapacidades crónicas, que es parte también de lo que comentaban las compañeras del Ministerio de Salud que son esos factores de riesgo y las famosas ENTO verdad, que son las enfermedades no transmisibles y bueno la guía también busca promover estilos de vida saludables que están muy asociados a los ejes de la directriz 27 verdad. Definimos un buen un estilo de vida saludable cuando ya es una serie de acciones repetitivas sobre un comportamiento verdad no es que por ejemplo en temas de alimentación si hoy ya comimos bien ya decimos que tenemos un estilo de vida saludable, sino que tienen que ser acciones repetitivas, no pueden ser acciones aisladas, sino que ya yo haya adquirido como para este indicarte que realmente ya estoy adoptando un estilo de vida. Yo le comentaba a doña Alejandra que si ustedes lo tienen a bien verdad podemos seguir en la misma línea que venimos trabajando o si quisieran verdad que se haga alguna modificación o algún cambio al respecto. Mi recomendación en cuanto a este tema es que esta guía sea validada también por personas expertas en la materia verdad. En esta mesa de promoción del bienestar



como vieron hay representación también del Ministerio del Deporte y el ICODER que ya son personas que se especializan específicamente en esos temas, entonces mi recomendación es que esta guía o por lo menos este borrador de esta guía sea validado por personas que realmente cuentan con esta formación. Sabemos que aquí en el ICODER hay personas terapeutas, preparadores físicos y personas tal vez que tenga un poquito más de conocimiento inclusive no sé hasta qué nivel podríamos llegar verdad en solicitar validación recomendaciones o previsión por parte de la escuela movimiento humano del de la Universidad Nacional o de la Universidad de Costa Rica. Como les decía son personas expertas en la materia y pueden darnos valiosos aportes en la materia entonces bueno básicamente ese es el avance que tenemos al día de hoy. De igual forma sería importante verdad que me indiquen si están de acuerdo en que sigamos en la línea que venimos trabajando y que inclusive si estuvieran de acuerdo en que pase por ese proceso de validez. -----

**Sr. Walter Castro Mora:** Mónica ahí en cuanto a los términos descanso y pausas, yo soy uno que, si yo creo en las pausas no en el descanso verdad, yo no voy a descansar yo voy a hacer una pausa verdad para cambiar lo que estoy realizando verdad y que esa pausa me ayude tanto en lo físico como mental es mi comentario relación a eso. Y lo otro es sobre el diagnóstico o sea cuando hablamos ahí de pausas y vamos a realizar cualquier tipo de actividad antes deberás de haber un tipo de diagnóstico para ver cuáles serían las pausas más recomendadas y de acuerdo a la actividad que están realizando. Porque yo recuerdo donde yo trabajaba ahí teníamos y variaba enormemente las pausas de un departamento a otra verdad pues las condiciones, horarios que se estaban realizando. Entonces esa parte de diagnóstico si es muy importante eso y la revisión que fuera por diferentes sectores y más si va hacia la empresa privada, entonces sí nos gustaría también la revisión por parte de nosotros. -----

**Patricia Redondo Escalante:** Igual que lo que dijo Walter yo lo siento un poco flojo, en qué sentido; en que a uno le gustaría decir bueno no son solo la pausa verdad, porque hay pausas activas y hay pausas que no son activas verdad por ejemplo las personas que pasan mucho tiempo de pie más bien hay que sentarlos verdad, la pausa es, al contrario. Los que pasan en muchos movimientos la pausa es diferente, entonces dependiendo a lo que hacen las personas dependiendo los diferentes grupos ocupacionales o por lo menos el tipo de funciones, el tipo de tareas a mí me hubiera gustado que fuera un poquito más específica porque



para hacer una pausa activa yo no necesito a un profesional o un preparador físico o un profesional en educación física, pero si yo necesito una orientación para poder hacer esas pausas activas en el lugar de trabajo. Entonces a mí sí por lo que vi me parece que qué le hace falta carnita verdad, sí a mí me la pasan este sí yo tengo tres preparadores o profesionales en educación física y en el área y podríamos revisar y darle algún criterio ya un criterio más técnico no solo como decía Mónica con la parte de salud pasional. Entonces este no sé ese sería mi propuesta y también me parece como decía Mónica sí y tal vez la Universidad Nacional la escuela movimiento humano nos puede este ayudar también en hacer algo más más técnico, yo no digo que no esté técnico pero yo sí siento que le hace falta más hacerlo más práctico en donde nosotros podamos sacar esa guía y que pueda ser utilizada por todo el país, incluso para nosotros los profesionales en salud ocupacional es algo muy importante, porque no todas las personas saben cómo hacerlo aunque sabemos que es algo que tenemos que hacer desde salud ocupacional. Entonces no sé, yo me ofrezco hacer una revisión, pero también siento que otros profesionales nos podrían ayudar a revisar. --

**Mónica Monney Barrantes:** Sí de acuerdo doctora, yo soy completamente consciente que no es mi especialidad verdad y en buena hora si están los profesionales y las personas que nos puedan colabora. El documento esta disposición para que puedan hacerle todas las observaciones agregados acomodarla de acuerdo a lo que realmente se requiere porque realmente entiendo la necesidad que existe de crear la guía y ya que tenemos en este caso un fundamento legal para crear un documento con un buen fundamento para que la misma se le saque todo el provecho verdad, así como pasó con la de teletrabajo creo que también en este caso Cindy bueno y otras funcionarias de la caja que también tienen mucha formación en el tema y se han especializado nos ayudaron verdad y realmente ha sido una guía muy acogida verdad por la población y entonces en buena hora que nos puedan colaborar. -----

**Alejandra Chaves Fernández:** Agradecerle a Mónica por la intervención muy valiosa la información que nos acaba de dar y ya estaría el último punto, tal vez nada más ahí decirles que ya les voy a reenviar el documento de la guía de una vez, entonces ahorita ya lo van a tener en sus correos para que la puedan ver y que también ahorita estamos con él tema de convenio de la Nacional entonces también podríamos de una vez aprovechar esa oportunidad que tenemos para ver este tema.-----



**ACUERDO N°003-2022:** Se aprueba enviar el borrador de la Guía de descansos activos y pausas laborales saludables a la Dra. Patricia Redondo para que sea revisada por los profesionales en preparación física y que de la dirección ejecutiva se converse dentro del marco del Convenio con la Universidad Nacional la colaboración para la revisión de la guía. 5 votos a favor. Por unanimidad de los presentes. -----

Al ser las dieciocho horas y diecisiete minutos y sin más asuntos por conocer se levanta la sesión.

24/10/2022

21/10/2022

**X** Walter Villalobos Fernández

Walter Villalobos Fernández

Presidente

Firmado por: WALTER VILLALOBOS FERNANDEZ (AUTENTICACION)

**X** Alejandra Chaves Fernández

Alejandra Chaves Fernández

Secretaria

Firmado por: ALEJANDRA CHAVES FERNANDEZ (FIRMA)