

COLABORADORES DE SEFIN SON CAPACITADOS EN SALUD MENTAL LABORAL

La Sub Gerencia de Recursos Humanos de la Secretaría de Finanzas coordinó con el Instituto Nacional de Formación Profesional (INFOP) y Servicio Civil, el curso de Salud Mental Laboral a los colaboradores de SEFIN, con el objetivo de que el funcionario comprenda la relación que existe entre la salud mental, el entorno laboral y su importancia para el desarrollo pleno.

Tomando en cuenta que la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida considerando que la salud mental es el fundamento del bienestar individual.

Así mismo, la salud mental laboral es el adecuado desarrollo de la actividad laboral y constituye la base para conseguir el bienestar en el trabajo. El cambio en el ámbito laboral permite desarrollar nuestras capacidades físicas e intelectuales y también constituye una fuente de riesgo para la salud.

En esta ocasión, se designó a un funcionario de cada Dirección o Unidad para que recibiera el curso y que replique todos los conocimientos adquiridos por ellos en su área de trabajo, ya que es de suma importancia para mejorar el clima laboral.

En dicha capacitación se les explicó las técnicas de relajación, hicieron ejercicio ya que la salud mental se relaciona con el raciocinio, las emociones y el comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana.

El curso de Salud Mental Laboral fue impartido por la instructora Licenciada en Psicología Bessy Berrios, quien se mostró complacida por el grupo tan dinámico con que contó.