



Edición 188. 24 de marzo de 2020



DESTACADO



SOMOS **NOTICIA**



SUBREDES



PERSONAJE



DATOS CURIOSOS



NUESTRA GENTE



EL PLAN







Destacado

Así se vivió el Simulacro Aislamiento Preventivo Obligatorio en el Sector Salud de Bogotá

Personaje

Henry William Vinasco:

Un rolo muy claro en sus actuaciones y propósitos





Así se vivió el Simulacro Aislamiento Preventivo Obligatorio en el Sector Salud de Bogotá





















os profesionales de la salud son los héroes sin capa en toda la situación que estamos viviendo por el Covid 19 y en Bogotá los funcionarios en general de la Secretaría de Salud estuvieron exentos de las medidas que se adoptaron desde la Alcaldía para realizar un Simulacro de Aislamiento Preventivo.

Garantizando un normal funcionamiento en cuanto a atención de pacientes y a nivel administrativo, los esfuerzos y el sentido de colaboración no se hicieron esperar.

Para movilizarnos nos acreditamos correctamente y la buena actitud de servicio siguió estando presente:



Las actividades de atención médica jamás se vieron interrumpidas sin importar el cansancio o las precauciones que se tuvieran que tomar. Quienes reciben los llamados de emergencia también pusieron como siempre toda su atención; las actividades administrativas se realizaron sin interrupciones y la comunicación con todos los bogotanos y el personal médico, nunca paró.

También se adelantaron capacitaciones para quienes realizan la atención de la línea 123 y que por estos días responden todas las dudas y reportes de Covid 19.

En la Secretaría yo me cuido y te cuido, yo cuido a Bogotá y cuido al país; yo hago mi trabajo de la mejor manera y ayudo a todos en mi alrededor.

Viene de la página anterior...







SOMOS **NOTICIA**



SUBREDES





CURIOSOS



NUESTRA GENTE





POPOP TALENTO HUMANO



MIPG











SOMOS NOTICIA





DESTACADO



SOMOS NOTICIA



SUBREDES



PERSONAJE



DATOS CURIOSOS



NUESTRA GENTE



EL PLAN





MIPG

Cuidado de la salud mental en época de emergencia sanitaria

egún la Organización Mundial de la Salud, las epidemias producen un impacto mental en las poblaciones afectadas. La continua exposición a mensajes relacionados con el riesgo, sumado a los cambios que se generan en los hábitos que se deben adoptar y el miedo a la enfermedad, generan preocupación y estrés en la ciudadanía.

La Secretaría Distrital de Salud hace un llamado a la calma y destaca la importancia de cuidar nuestra salud mental. Para ello, entrega algunas recomendaciones:

- 1. Convierta el aislamiento en una oportunidad. Si está en casa, usted puede contribuir al desarrollo de las actividades escolares de sus familiares, desarrollar labores conjuntas de ocio, comunicarse con parientes telefónicamente, compartir las actividades domésticas, entre otras.
- 2. Prevenir la ansiedad: Es recomendable realizar ejercicio, dormir lo suficiente, evitar el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco u otras sustancias psicoactivas.

- 3. Interpretación adecuada de la información: infórmese sobre el Covid-19 a través de canales oficiales y no comparta información no verificada.
- 4. Comunicarse con los niños, niñas y adolescentes: con información sencilla, honesta y apropiada para la edad sin generar pánico.
- 5. Evitar modelos de comportamientos que generen ansiedad en terceros. Los niños, niñas y adolescentes buscan y copian reacciones emocionales de los adultos para manejar sus propias impresiones. No tener comportamientos que conduzcan a la angustia y la ansiedad de terceros.



4 años con grandes resultados, Subred Sur rinde cuentas





DESTACADO



SOMOS NOTICIA



SUBREDES



PERSONAJE



DATOS CURIOSOS



NUESTRA GENTE



EL PLAN





MIPG

a gerente de la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur, Claudia Helena Prieto Vanegas y su equipo directivo, rindieron cuentas a la comunidad de la gestión realizada durante los últimos 4 años.

Cero casos de mortalidad en menores de 5 años por desnutrición, cero casos de mortalidad materna por causa directa, consolidación de la UMHES Meissen como un centro de excelencia en atención maternoinfantil, inversión de más de cinco mil millones de pesos en infraestructura hospitalaria, brindando espacios que cumplen con habilitación y que permiten prestar servicios con calidad.

Adicionalmente se logró la reacreditación de nuestras Unidades de San Juan y Nazareth en la localidad de Sumpaz; además de la implementación de 10 Centros de Atención Prioritaria en Salud CAPS que permiten acercar los servicios especializados en los barrios más alejados.

La transmisión se realizó a través de FaceBook Live, en donde se conectaron 173 personas en directo que realizaron 1097 interacciones y 913 reproducciones. Al cierre de la Rendición de Cuentas la gerente manifestó: "Me siento feliz de haber podido terminar estos 4 años con el reto grande del cambio de 22 Hospitales a 4 Subredes" y enfatizó en un agradecimiento a los colaboradores y a toda la comunidad por el apoyo, "Gracias, fue un orgullo trabajar para Bogotá".



La Subred Centro Oriente trabaja en equipo para evitar la propagación del Covid-19





DESTACADO



SOMOS NOTICIA















La entidad invitó a todos los colaboradores a comprometerse de manera responsable para dar cumplimiento a las disposiciones de lineamientos transitorios de prevención y contención, para intervenir, responder y atender el Covid-19, dados mediante la circular interna Nº 5 de 2020.

Dentro de las disposiciones se pidió al talento humano trabajar en medidas de autocuidado, donde, por ejemplo, cada tres horas se debe realizar lavado de manos con agua y jabón; para esto los líderes asistenciales y de sedes administrativas diseñaron estrategias a fin de lograr que los colaboradores cumplan esta medida: llamados con pitos, mensajes en computadores, entre otras medidas, fueron adoptadas.

Además, con el fin de disminuir la conglomeración en el transporte público en horas pico, de manera transitoria se

implementaron tres opciones de horario para las áreas administrativas y de consulta externa de acuerdo a la programación de agendas. También, como medida para contrarrestar la propagación del virus, se autorizó de manera transitoria y excepcional, trabajar en casa si se cumple con algunas condiciones y con previa valoración del jefe inmediato de cada dependencia.

Esta circular fue una invitación para que los colaboradores sean responsables con la situación vivida y entre todos trabajemos por contrarrestar esta pandemia que actualmente afecta al territorio nacional.



La Subred Sur Occidente rindió cuentas a la comunidad





DESTACADO



SOMOS NOTICIA



SUBREDES



PERSONAJE



DATOS CURIOSOS



NUESTRA GENTE



EL PLAN



TALENTO HUMANO



MIPG

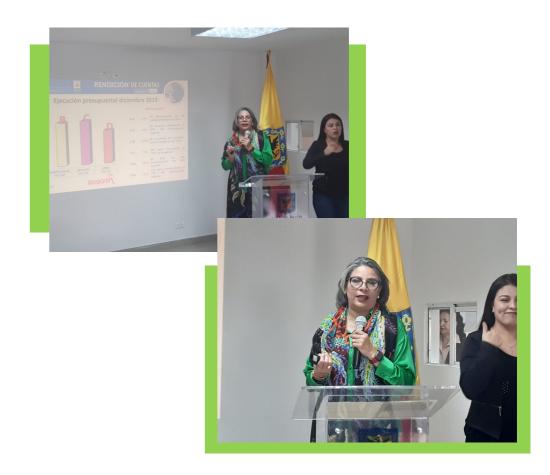
I pasado 12 de marzo, desde el auditorio de la sede administrativa de la Subred Sur Occidente, se realizó la Audiencia Pública de Rendición de Cuentas, un evento que permitió contar a la comunidad, usuarios y partes interesadas, los avances, logros y retos de la entidad durante la vigencia 2019.

Acatando las recomendaciones del Gobierno Nacional, la Alcaldía Mayor de Bogotá y la Veeduría Distrital, que solicitaron evitar las reuniones con más de 50 personas, en esta ocasión la Rendición de Cuentas se realizó de manera virtual, con transmisión en directo a través de las redes sociales de la entidad.

Cerca de 700 personas siguieron la transmisión en directo, en donde la gerente de la Subred Sur Occidente, Victoria Eugenia Martínez Puello, expuso de manera muy clara y transparente los grandes logros de la entidad, los proyectos de inversión, el manejo presupuestal, la gestión

institucional y los indicadores trazadores en salud, entre otros temas.

Un gran ejercicio de transparencia, que evidenció el gran trabajo que se realiza para el beneficio de las comunidades de Bosa, Puente Aranda, Kennedy, Fontibón y de toda la ciudad. **#JuntosLoHacemosMejor**



Alcaldesa de Bogotá visitó CAPS Chapinero





DESTACADO



SOMOS NOTICIA



SUBREDES



PERSONAJE



DATOS CURIOSOS



NUESTRA GENTE



EL PLAN





a alcaldesa de Bogotá, Claudia López, recorrió el CAPS Chapinero, una de las unidades de servicios de salud autorizadas para la atención del Coronavirus Covid 19, donde pudo verificar las medidas tomadas para la prevención del contagio de la pandemia.

López fue recibida por la gerente de la Subred Norte, Yidney García, quien destacó las adecuaciones realizadas a propósito de la alerta amarilla como la instalación de lavamanos, dispensadores de agua y pendones sobre lavado de manos en las salas de espera.

Natalia Carantón, referente de vigilancia sanitaria de Salud Pública, presentó al equipo de epidemiologia con el que pudieron conversar sobre el proceso de atención de personas infectadas.

La alcaldesa también conoció el área exclusiva para mujeres inaugurado el nueve de marzo, como parte de la estrategia de su administración para reivindicar los derechos de las mujeres.



Henry Vinasco: Un rolo muy claro en sus actuaciones y propósitos





DESTACADO



SOMOS NOTICIA



SUBREDES



PERSONAJE



DATOS CURIOSOS



NUESTRA GENTE



EL PLAN



HUMANO



MIPG



enry William Vinasco Velandia nació en Bogotá un 18 de enero. Vive con sus padres, María Elvia y Julio César, en la localidad de Usaquén. Tiene dos hermanos: Gustavo y Carlos, él es el menor de cuatro hijos, su hermano mayor, Jhon, falleció hace algún tiempo.

Si le preguntamos qué le gusta de su familia, sin dudarlo nos cuenta: "la unidad, nuestros padres siempre nos han inculcado el apoyo mutuo, entre hermanos, de padres a hijos también; la alegría que nos caracteriza y nos cuidamos entre todos".

Cuando era niño, siempre se inventaba juegos para entretenerse, "algunos podrían decir que fue una infancia sola porque mis papás trabajaban todo el día y mis hermanos estudiaban en una jornada más larga que la mía; pero no, fue una infancia alegre y tranquila. Yo vivía en un barrio desde el que se veía buena parte de la ciudad y lo que hacía la mayoría de tiempo era entretenerme mirando por la ventana e imaginándome lo que estaba pasando en cada calle. Mi papá siempre llegaba con el periódico, lo leía, y luego nos sentábamos con mi mamá a conversar".





DESTACADO



SOMOS NOTICIA



SUBREDES



PERSONAJE



DATOS CURIOSOS



NUESTRA GENTE



EL PLAN





Viene de la página anterior...

Henry es Comunicador Social y Periodista de la Universidad Central y especialista en Gerencia de Proyectos de la Universidad El Bosque. Llegó a la Secretaría el primero de diciembre de 2019, inició sus labores como apoyo en diferentes actividades de la Oficina Asesora de Comunicaciones; luego de eso se le presentó la oportunidad de pasar a ser profesional especializado como referente de contratación, así que en articulación con tras personas de la Oficina gestiona el tema de los contratos haciendo seguimiento financiero y técnico para que se cumpla a cabalidad con la ejecución de cada uno de los contratos.

Le gustan las mascotas, pero actualmente no tienen ninguna "porque vivimos tres personas en un apartamento, así que no nos da el espacio ni podemos dedicarle tiempo por el ritmo que tenemos". De todas formas, Henry es claro en que le gustan mucho los perros, en especial los labradores negros y los golden retriever. Cuando era pequeño, su casa tenía un patio muy grande con varias matas y árboles, así que compartió con muchos conejos.

Su tiempo libre lo usa para ver películas y series de acción y de suspenso; si puede a diario, disfruta de los videojuegos; ver noticias no lo califica como un gusto sino más bien como un hábito. Siempre está escuchando música.

Para hablar de sus sueños y proyectos es claro: "Quiere seguir trabajando en la SDS, afianzar mi trabajo y consolidar mis labores; también, me gustaría aprender italiano porque es algo que he aplazado por varios años y personalmente creo que la fonética del italiano es la más bonita de todos los idiomas".





Las Líneas de Nazca





DESTACADO



SOMOS NOTICIA



SUBREDES



PERSONAJE



DATOS CURIOSOS



NUESTRA GENTE







a palabra Nazca se asocia en todo el mundo con los grandes geoglifos que fueron grabados hace cientos de años sobre las extensas pampas del desierto costero peruano. Su significado, para qué se hicieron, quiénes las construyeron y cómo las trazaron son incógnitas que han atraído a miles de personas, desde viajeros curiosos a científicos destacados.

Dichas líneas y figuran encierran múltiples secretos y misterios, aún sin explicación, inclusive para los múltiples estudiosos que han dedicado gran tiempo y esfuerzo a este fin.

¿Quiénes hicieron las líneas?

Se atribuye la autoría de las líneas a una cultura pre incaica que se desarrolló entre los años 100 y 600 D.c. conocida como Cultura Nazca. Su área de expansión abarcó la zona costera del actual departamento de Ica, siendo su centro el valle de río Grande, en la actual provincia de Nazca, a 440 Km. al sur de Lima.

A pesar de que durante muchos años pobladores locales y viajeros que atravesaban las pampas de San José sabían de la existencia de unas misteriosas líneas a las que denominaban "caminos incaicos", fue recién en 1941 que, a través del profesor norteamericano Paul Kosok, adquieren notoriedad.



El 21 de junio de ese año, día del solsticio de invierno en el hemisferio sur, Kosok notó, a través de mediciones de uno de los "caminos incaicos", que el sol se ponía justo encima de una las líneas que estaba observando. De esto dedujo que se trataría de una línea solsticial, trazada con el fin de indicar esta importante fecha del calendario agrícola de los pueblos antiguos. Kosok lo llamó el "Calendario Astronómico más grande del mundo".

Posteriormente, estudios realizados mediante Carbono 14 determinaron el período de su construcción, que se extiende desde el período que va desde el año 300 A.C. hasta el 800 D.c.

María Reiche, importante colaboradora de Kosok, comenzó el estudio de estos geoglifos, descubriéndolos, midiéndolos, fotografiándolos, dibujándolos y preservándolos.





DESTACADO



SOMOS NOTICIA



SUBREDES



PERSONAJE



CURIOSOS



NUESTRA GENTE



EL PLAN





Viene de la página anterior...

Existen diversas teorías que intentan explicar el significado de estas líneas. Desde las más osadas hasta las más conservadoras, ninguna ha sido probada o fundamentada en rigor como para poder afirmar que se ha encontrado la solución para relevar el misterio que las mismas encierran.

La teoría más extravagante habla de que las mismas se tratarían de un gran campo de aterrizaje extraterrestre. Esto se motiva en el hecho de que las líneas y grandes trapecios tienen forma de pista de aterrizaje, que solo pueden ser vistas desde el aire. Por otro lado, la figura del "hombre cabeza de lechuza" o "astronauta" sería en realidad el retrato de un extraterrestre. Dicha teoría carece de base científica y lógica, pese a que tiene sus adeptos.

La teoría más difundida y aceptada es la planteada por Paul Kosok y María Reiche, quienes plantearon que estas figuras y líneas estarían relacionadas con las constelaciones, los solsticios y los equinoccios, y que su finalidad era servir como un gran calendario astronómico.

Las figuras que conforman las líneas de Nazca son muchas y diversas. Entre ellas se encuentran: el mono, el perro, la ballena, el astronauta, el cóndor, la cabeza de ave con seis patas, el ave, la araña, las manos, el árbol, el ave fragata, la flor, el colibrí, el abanico, el espiral, la iguana, la perihuana, el papagayo, el pez y la figura delta.

¿Por qué no se borran las líneas?

La conformación del terreno en esta zona permite la entrada principalmente de vientos de Sur a Norte, lo que evita la acumulación de arena u otros elementos en las superficies planas. Las pampas están ubicadas en una gran depresión entre el pie de los Andes y una cadena montañosa de poca elevación. Por otro lado, el suelo contiene un poco de yeso depositado por la penetración de agua de mar durante el surgimiento de los Andes, formando de esta manera una capa sólida.

¿Cómo ir a las líneas de Nazca?

Se puede llegar a ellas por vía aérea o terrestre. En avión: Cuentan con el servicio de taxi aéreo (Lima-Ica-Nazca) y sobrevuelos locales. Existen dos aeródromos en el departamento de Ica, la duración del vuelo es aproximadamente de 35 minutos y están disponibles todo el año. En bus, desde Lima son ocho horas de viaje. En auto, desde Lima por la carretera Panamericana hacia el sur hasta el kilómetro 303. El trayecto dura aproximadamente 4 o 5 horas.



Feliz Cumpleaños





DESTACADO



SOMOS NOTICIA



SUBREDES



PERSONAJE



DATOS CURIOSOS



NUESTRA GENTE

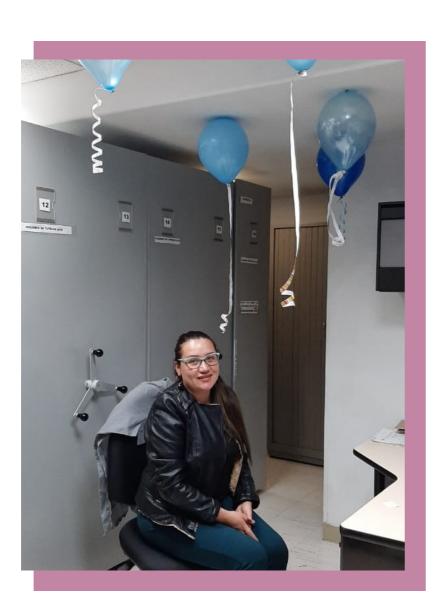


EL PLAN





MIPG





I viernes 13 de marzo, Yamile Muñoz Cajamarca, de la Oficina Asesora Jurídica celebró su cumpleaños.

Todos sus compañeros le desearon lo mejor y junto con su familia recibió este nuevo año de vida que esperamos le traiga mucha alegría y sueños cumplidos.

Comité de Convivencia Laboral





DESTACADO



SOMOS NOTICIA



SUBREDES



PERSONAJE



DATOS CURIOSOS



GENTE



EL PLAN







El plan para estos días...





DESTACADO



SOMOS NOTICIA



SUBREDES



PERSONAJE



DATOS CURIOSOS



NUESTRA GENTE



EL PLAN





ara muchos funcionarios de la SDS el nuevo "plan" es tener teletrabajo, porque hay que protegernos y hay que proteger a los demás.

Sin embargo, ha sido común escuchar por los pasillos la preocupación de algunos porque no saben cómo poder trabajar eficientemente desde casa; por esto, quisimos presentarles apartes de un artículo presentado por el Periódico El Tiempo, en el que hay cinco tips que nos ayudarán a acomodarnos a estas nuevas prácticas laborales y sociales en las que nos estamos viendo por la llegada del Covid19, acá está:

5 consejos para trabajar desde casa (y no fracasar en el intento)

El brote del nuevo coronavirus puede significar para muchos trabajar desde casa por primera vez. Pero si eres uno de los que le toca trabajar en casa por primera vez por este brote del coronavirus tal vez te enfrentes con algunas dificultades o incertidumbres.

¿Cuál es la mejor manera de ser eficiente y mantener el ánimo?

Aquí te dejamos cinco consejos para trabajar desde casa durante la cuarentena por el coronavirus y no fracasar en el intento.

 ¡Vístete!: Para algunas personas, la posibilidad de quedarse en pijama todo el día es el aspecto más tentador de trabajar desde casa.

Pero bañarse y vestirse no solo mejorará tu estado mental, sino que te preparará psicológicamente para comenzar a trabajar, dice un artículo de las periodistas de negocios de a BBC Eleanor Lawrie y Sara Parry.

El estilo de ropa que uses para trabajar depende del tipo de persona que seas y la naturaleza del trabajo que tengas. Algunas personas encuentran que vestirse de manera formal les es útil y apropiado si necesitan realizar videollamadas.

Pero para muchos otros, el hecho de vestirse como para ir al lugar de trabajo es también verse obligado a bañarse y cambiarse la ropa que asocian con el sueño y el descanso, incluso si eso significa solo ponerse una camiseta o jeans limpios.

Del mismo modo, cambiarse la ropa de trabajo cuando haya terminado el horario laboral -aunque estés en tu casa, ayuda a tu cerebro a comprender que la jornada ha terminado.

2. Establece límites: Si trabajas para una empresa, probablemente tengas horas de labor establecidas, y es importante cumplirlas cuando estés trabajando desde tu casa.

Comienza tu día a la misma hora que normalmente llegarías a la oficina o lugar de trabajo, y terminar tu día a la misma hora. Em Sheldon, una bloguera y escritora independiente que vive en Londres, dice que sigue una rutina mientras trabaja desde casa.





DESTACADO



SOMOS NOTICIA



SUBREDES



PERSONAJE



DATOS CURIOSOS



NUESTRA GENTE







MIPG

Viene de la página anterior...

Ella aconseja "acostarse a una hora razonable para dormir lo suficiente y luego despertar a la hora habitual".

"También dejo preparado mi equipo de gimnasia, lo que significa que tengo que levantarme e irme" o en el caso de la cuarentena por el Coronavirus, hacer la rutina de ejercicios desde casa.

Al final de un día de trabajo, es mejor apagar la computadora, ordenar los papeles y otros artículos.

Si tienes espacio, reserva un área específica y separada en tu hogar donde puedas instalarte, idealmente con un escritorio y una silla similares a tu lugar de trabajo.

El consejo del Servicio de Salud de Reino Unido es que debes ajustar una silla para poder usar el teclado con las muñecas y los antebrazos derechos y nivelados con el piso.

Si hay otras personas en la casa, es esencial encontrar un espacio donde no te molesten. O te puede pasar lo que experimentó el profesor Robert Kelly en 2017 cuando estaba en una entrevista en vivo con la BBC y sus dos hijos lo interrumpieron creando un video viral que fue visto más de 30 millones de veces.

También es importante no "sobreactuar" porque estás ansioso por trabajar desde casa, dice Ross Robinson, quien administra un equipo de trabajadores independientes en su firma de consultoría Ignata: "Muchas personas tienden a comunicarse en exceso cuando trabajan desde casa, ya sea queriendo 'ser vistos' para garantizar que las personas sepan lo que están haciendo. Eso está bien, pero no te excedas", dice.

3. Sal de la casa (si no estás autoaislado)

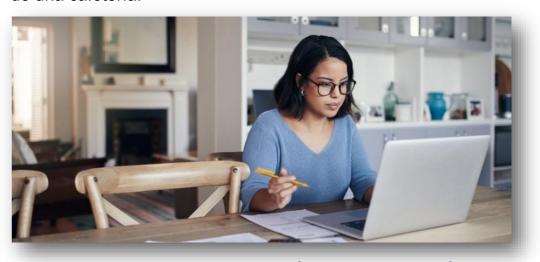
Trabajar desde casa no debería significar que te quedes encerrado en ella todo el día, sal al menos una vez, si es que puedes. Cambiar de aire ayuda a deshacer los bloqueos mentales y te dará un par de ojos nuevos para cualquier tarea que estés haciendo.

Matthew Knight, fundador de Leapers, un grupo que asiste a trabajadores independientes y autónomos, dice que salir temprano por la mañana de su casa aunque sea para dar una vuelta a la manzana, lo ayuda luego a sentir que es hora de trabajar.

"Hay un ángulo mental para cada individuo que te hace sentir que estás trabajando", asegura. "Encuentra formas de poner esos límites, de lo contrario se hace difícil desconectar".

Si no puedes salir, incluso podrías traer el ambiente de la oficina a la casa. "Me gusta el ajetreo y estar rodeada de personas, por lo que uso el sonido para ayudar a crear un poco de esa atmósfera", dice Gillian Roche-Saunders, cuya firma de consultoría Adempi Associates trabaja de forma remota.

Ella usa una aplicación que reproduce sonidos de fondo, como un tren que se mueve a lo largo de las vías, o la conversación de una cafetería.



Continúa en la siguiente página...

Viene de la página anterior...

O te puede pasar lo que experimentó el profesor Robert Kelly en 2017 cuando estaba en una entrevista en vivo con la BBC y sus dos hijos lo interrumpieron creando un video viral que fue visto más de 30 millones de veces.

3. Sal de la casa (si no estás autoaislado): Trabajar desde casa no debería significar que te quedes encerrado en ella todo el día, sal al menos una vez, si es que puedes.

Cambiar de aire ayuda a deshacer los bloqueos mentales y te dará un par de ojos nuevos para cualquier tarea que estés haciendo.

Matthew Knight, fundador de Leapers, un grupo que asiste a trabajadores independientes y autónomos, dice que salir temprano por la mañana de su casa aunque sea para dar una vuelta a la manzana, lo ayuda luego a sentir que es hora de trabajar.

Si no puedes salir, incluso podrías traer el ambiente de la oficina a la casa. "Me gusta el ajetreo y estar rodeada de personas, por lo que uso el sonido para ayudar a crear un poco de esa atmósfera", dice Gillian Roche-Saunders, cuya firma de consultoría Adempi Associates trabaja de forma remota.

Ella usa una aplicación que reproduce sonidos de fondo, como un tren que se mueve a lo largo de las vías, o la conversación de una cafetería.

4. Habla por teléfono: Cuando estás en el trabajo, es más probable que interactúes con colegas, pero cuando trabajas desde casa, puedes pasar todo el día sin hablar con alguien.

Tómate un tiempo para levantar el teléfono y tener una

conversación real, en lugar hacer todo con el correo electrónico y la mensajería instantánea.

Jack Evans es psicólogo en la consultora de bienestar laboral Robertson Cooper, que planea que todo su personal trabaje temporalmente desde su hogar en medio del brote del Coronavirus. Su plan es hablar entre ellos durante 30 minutos todos los días a través de videoconferencia. "Aproximadamente a la hora del almuerzo, hablaremos por videollamadas y sobre nada en particular. Es para asegurarnos de que las personas no pierdan la conexión social".

5. Toma descansos regulares

Es bueno tener una rutina cuando trabajas desde casa, pero el trabajo no debería volverse monótono. No debes permanecer pegado a la pantalla de la computadora todo el día. Es importante tomar descansos regulares, levantarte del escritorio y moverte como lo harías en una oficina.

Estudios científicos hallaron que los descansos cortos durante el día son más beneficiosos que las pausas menos frecuentes pero más largas.

Muchos trabajadores remotos recomiendan la técnica Pomodoro, un método de gestión del tiempo que divide tu jornada laboral en bloques de 25 minutos. Cada período es seguido por un descanso de cinco minutos. Así lo aconseja Ellie Wilson, cofundadora del servicio de asistente virtual Virtalent que tiene un equipo de más de 50 trabajadores remotos, "es importante pararse, estirarse, moverse e incluso dar un paseo corto para tomar un descanso del trabajo y la pantalla", afirma.





















Capacitaciones virtuales para los funcionarios de la Secretaría





















Todos los funcionarios de la Secretaría Distrital de Salud podemos acceder a las capacitaciones virtuales dispuestas por el departamento Administrativo del servicio Civil, a través de la Plataforma Pao. Esta es una opción de aprendizaje gratuita y que se puede aprovechar en cualquier momento y en cualquier lugar, favoreciendo que todos los inscritos puedan llegar a su feliz culminación.



Se pueden realizar las inscripciones y desarrollar los cursos dando clic aquí.

El día de prevención mundial se conmemora el 24 de marzo





DESTACADO



SOMOS **NOTICIA**



SUBREDES



PERSONAJE



DATOS CURIOSOS



NUESTRA





HUMANO





Te protejo y me protejo























Para ver el video del uso del tapabocas Haz Clic Aquí



Para ver el video del lavado de manos Haz Clic Aquí



Para ver el video del lavado de manos para niños Haz Clic Aquí

¿Sugerencias o inquietudes?

Escríbenos:

comunicaciones@saludcapital.gov.co

Ext. 9524 / 9825

