

Desde el mes de marzo del año en curso, los trabajadores y trabajadoras del Instituto de Altos Estudios "Dr. Arnoldo Gabaldón" (IAE), están practicando una de las ciencias más respetada y milenaria que conoce la humanidad para su beneficio como es el Yoga, el cual está bajo la supervisión del profesor **Marcos Súnico**, Docente Investigador de esta casa de estudio. Todo esto, cumpliendo con el programa de Seguridad y Salud Laboral, el cual contempla el buen uso del tiempo libre, ocio y salud de sus trabajadores.



En este orden, **Marcos Súnico**, manifiesta que la idea surgió cerca del mes de octubre 2013, cuando terminaba su curso avanzado en la ciencia yoga que realizó en la Gran Fraternidad Universal, el cual es avalado por la Universidad de Carabobo. Serán dos horas semanales, de grupos de diez trabajadores (as) y hasta el momento ya se tiene cuatro grupos. "Esta actividad le va a permitir al trabajador poner en práctica una actividad que abarca lo físico, mental y emocional, permitiéndole desestresarse, ya que el yoga le va a indicar cómo manejar su estrés, porque le exige concentración, centrándose más en su respiración y haciendo que se olvide un poco de sus problemas cotidianos".

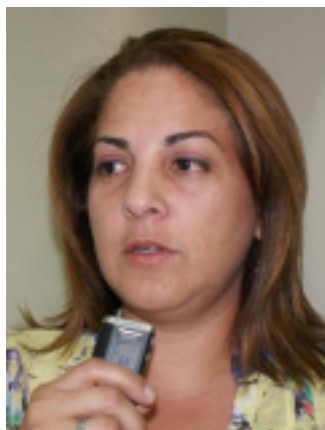
Súnico finaliza comentando, que la yoga le va aportar a los trabajadores del IAE, entre otros beneficios, mayor flexibilidad, habilidad que se va perdiendo con el paso de los años, les ayudará también a mejorar la respiración, la alimentación y su calidad de vida, incrementándoles pensamientos positivos que generan el cambio, hasta lograr tener una actitud más efectiva en su día a día.



Por su parte, **María Yaneth Duque**, integrante del Servicio de Seguridad y Salud Laboral del IAE, informó que este servicio se adhirió a la iniciativa del profesor Súnico, para diseñar el

Programa de Tiempo Libre, Ocio y Salud que está contemplado en Ley Orgánica de Prevención, Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo (Lopcymat), año 2005, capítulo 2, artículo 102, que contempla lo siguiente: "El Instituto Nacional de Prevención, Salud y Seguridad Laborales y el Instituto Nacional de Capacitación y Recreación de los Trabajadores, promocionarán e incentivarán la educación y divulgación en relación a la importancia de la recreación, utilización del tiempo libre, descanso y turismo social para la calidad de vida de trabajadores y trabajadoras, y como valor agregado al trabajo.

Duque acotó además, que antes de comenzar las clases, se realizó entre los trabajadores una encuesta informal para saber quiénes estaban interesados (as) en participar en ese taller, y la sorpresa es que hubo mucha receptividad. "Vamos trabajando poco a poco, más adelante incorporaremos a la familia al disfrute del tiempo libre de los trabajadores, para darles calidad en su tiempo libre y descanso. Esto también incluye las actividades deportivas, turísticas, culturales y manualidades, entre otras."



A la par, el sindicato de Salud del IAE, OSBESS-ARAGUA, a través de su representante, **Verónica Quintero**

, manifestó todo el apoyo a esta iniciativa, ya que busca promover el bienestar general de los trabajadores, contando con el apoyo de la directiva actual de la Institución. Aprovechó la oportunidad de hacerles un llamado a los participantes para que sean puntuales con las clases. Igualmente, le hizo un llamado a los jefes (as) de las diferentes coordinaciones para que apoyen esta iniciativa, estimulando al personal que tiene bajo su responsabilidad a participar.

Concluyó Quintero "debemos aprovechar esta oportunidad que nos están brindando a todos los trabajadores del IAE, pues al practicar yoga nos va a beneficiar en todos los sentidos, ya que nos hace más conscientes de los ritmos y necesidades naturales de nuestro cuerpo, fortalece los músculos y huesos, aumenta la energía vital, da flexibilidad y equilibrio abriendo los canales energéticos; además de levantarnos el ánimo, entre otros beneficios."

FOTOGRAFÍAS

