

## NOTA DE PRENSA N° 002-2012/ OF. COMUNICACIONES

Todos los viernes en el auditorio del hospital

### **Sesiones de baile para eliminar el estrés laboral**

**Fecha de publicación: 14 -01 - 2012**

El Hospital Vitarte a través de la Estrategia de Salud Mental conformado por los Servicios de Psiquiatría y Psicología y con el objetivo de crear un mejor ambiente laboral entre los trabajadores del hospital han iniciado un programa piloto con sesiones de baile y charlas psicológicas dirigido a los trabajadores del mismo nosocomio los cuales se vienen desarrollando todos los viernes.

El Dr. César Augusto Conche Prado, Director del Hospital Vitarte manifestó que esta es una gran alternativa y oportunidad para los trabajadores de realizar sesiones de baile ya que hay diferentes situaciones, hechos de la vida, problemas del trabajo, relaciones de pareja, de amigos, el tráfico, entre otros que nos superan y nos hacen sentir estresados y por consecuente realizar un trabajo insatisfactorio.

“El ejercicio físico, por sí mismo, ya es una poderosa herramienta para evitar el estrés, y sin necesidad de apuntarse a un gimnasio. Es por esto que el Hospital Vitarte apoya este plan piloto para el bienestar de los trabajadores del hospital”, añadió Conche Prado.

Asimismo la Dra. Janusz Zumaeta, Psiquiatra del Hospital Vitarte manifestó que con los ejercicios se hace trabajar a los cinco sentidos y el bailar sirve, entre otras cosas, para sentirse bien física y emocionalmente porque libera tensiones, ayuda a que uno se divierta y por ende mejora la salud. Se tiene pensado que estas sesiones de baile se lleven dos veces por semana y se espera mejorar con el tiempo y contar con el apoyo de otras áreas como nutrición, medicina y demás áreas involucradas.

Cabe resaltar que el baile es una terapia a prueba de balas para subir los estados de ánimo de las personas y al mismo tiempo ayuda a renovar la energía perdida después de un largo de días de estudios o trabajo, y debido a que requiere de actividad física, bailar también ayuda a quemar calorías y por lo tanto controla la obesidad, mejora el equilibrio y la agilidad del cuerpo.





**OFICINA DE COMUNICACIONES E IMAGEN INSTITUCIONAL**