



# BOLETÍN INTERNO

## JORNADA DE PREVENCIÓN RESALTA EL VALOR DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL TRABAJO



El Canal TRO realizó una jornada de prevención y autocuidado dirigida a los colaboradores, enfocada en la prevención de desordenes musculoesqueléticos, la importancia de las pausas activas y de una adecuada higiene postural en los puestos de trabajo.

Esta actividad se desarrolló en articulación con la Aseguradora Positiva, entidad que acompañó las sesiones brindando orientación especializada y recordando las prácticas indispensables para reducir riesgos asociados a la rutina laboral, mejorar la movilidad y promover hábitos saludables durante la jornada. Los ejercicios y recomendaciones estuvieron enfocados en:

- Mejorar la postura frente a computadores y equipos de trabajo.
- Evitar lesiones derivadas de movimientos repetitivos o posiciones prolongadas.
- Incorporar pausas activas para favorecer la circulación y disminuir la tensión muscular.
- Desarrollar mayor conciencia corporal en el entorno laboral.

Con iniciativas como esta, el Canal TRO fortalece su compromiso con el bienestar integral de sus colaboradores, promoviendo espacios de formación y prevención que contribuyen a un ambiente laboral más saludable, seguro y equilibrado.