

STM SERVICIOS INTEGRALES

Programa de Bienestar, Pausas Activas y Asesoría Kinésica

1. Presentación y Propósito

En STM Servicios Integrales, entendemos que el capital humano es el motor más importante de cualquier operación. Por ello, diseñamos programas especializados en salud ocupacional orientados a promover la calidad de vida de los trabajadores, reducir la fatiga física y prevenir trastornos musculoesqueléticos derivados de posturas prolongadas o movimientos repetitivos.

2. Asesoría Kinésica Laboral

Nuestro servicio de asesoría kinésica está enfocado en la prevención y el bienestar integral dentro de la empresa:

- Evaluación y Ergonomía: Análisis de puestos de trabajo para identificar factores de riesgo y proponer mejoras posturales.
- Educación Preventiva: Talleres prácticos sobre higiene postural y mecánica corporal para las distintas labores del personal.
- Mitigación de Lesiones: Estrategias orientadas a disminuir el ausentismo laboral por dolencias de origen físico o muscular.

3. Programas de Pausas Activas

Implementamos rutinas breves y dinámicas diseñadas específicamente según el rubro de la empresa (oficina, terreno o transporte):

- Movilidad Articular y Estiramientos: Ejercicios compensatorios orientados a relajar las zonas del cuerpo con mayor tensión (cuello, espalda, extremidades).
- Reducción del estrés y la fatiga mental.
- Aumento de la concentración y la productividad.
- Activación de la energía y mejora del clima laboral.
- Frecuencia: Sesiones de 5 a 10 minutos adaptadas a los turnos operacionales sin interrumpir la continuidad del negocio.

4. Contáctenos

Optimice la salud y el bienestar de su equipo de trabajo con nuestros programas a medida.

- Correo de contacto: contacto@stmserviciosintegrales.cl
- Sitio Web: <https://stmserviciosintegrales.cl>
- Chimbarongo, Chile