



MUNICIPALIDAD DE
DESAMPARADOS



ACTUALIDAD

MUNICIPAL

Boletín Informativo

Setiembre, 2024

MARCE

Hablar de Marce es hablar de una de las compañeras más carismáticas y cordiales dentro del edificio municipal, destacada por saludar a todos (as) y recibirlos de la mejor manera, ella es una mujer valiente y guerrera que poco a poco ha crecido dentro de la Municipalidad.

Antes de iniciar en la Municipalidad trabajó en empresas como IREX y otras empresas privadas que le permitieron tener la experiencia previa para poder desarrollarse mejor cuando inició en la Muni.

El 9 de enero del año 2017 marcó su comienzo como funcionaria municipal y desde entonces ha logrado que muchos la admiremos no solo por su forma de ser también por sus ganas de progresar.



Nuestra Gente



Marce inició como miscelánea y hoy es la mano derecha de la Contralora de Servicios Gabriela Picado.

Parte de este crecimiento es gracias a sus ganas de seguir adelante, finalizando su bachillerato por madurez dentro de la Municipalidad.

Actualmente, luego de ese logro continúa con sus estudios universitarios en la carrera de Administración de Empresas.

Marcela, cuenta que este sueño de seguir con sus estudios fue impulsado por sus principales motores de vida sus dos hijos (John y Camila) y por su madre

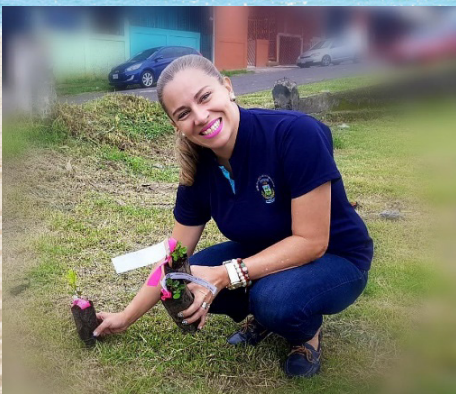
quién no solo es su confidente, también, ha sido su mejor amiga durante sus 44 años de vida. Además, es un ejemplo para sus hijos porque gracias a su trabajo ha sacado adelante a John, quien está a dos años de finalizar sus estudios de medicina y a Camila quién ingresará a la Universidad el próximo año 2025.

Su nombre tiene varios significados uno de ellos es **"entre el mar y el cielo"** y como su nombre lo indica una de las cosas que más disfruta es ir a la playa y compartir con sus las personas que ama.

"Yo agradezco las oportunidades que mucha

gente me ha dado para poder crecer dentro de la Municipalidad, creo que querer es poder y todo debe estar dentro de la voluntad de Dios; le agradezco a Dios por darme tanto siempre" nos dice Marce.

Marcela, ha pasado por mucho en su vida y como guerrera que es sale adelante por sus hijos y su madre. Sin duda una mujer **TODO TERRENO** que da cariño para todos los que tenemos la dicha de conocerla y compartir con ella momentos agradables, gracias a su actitud y su forma de ser imparable por mejorar.



Dos folios fundamentales para la historia de Costa Rica.

Por: Andrés Fernández Brenes

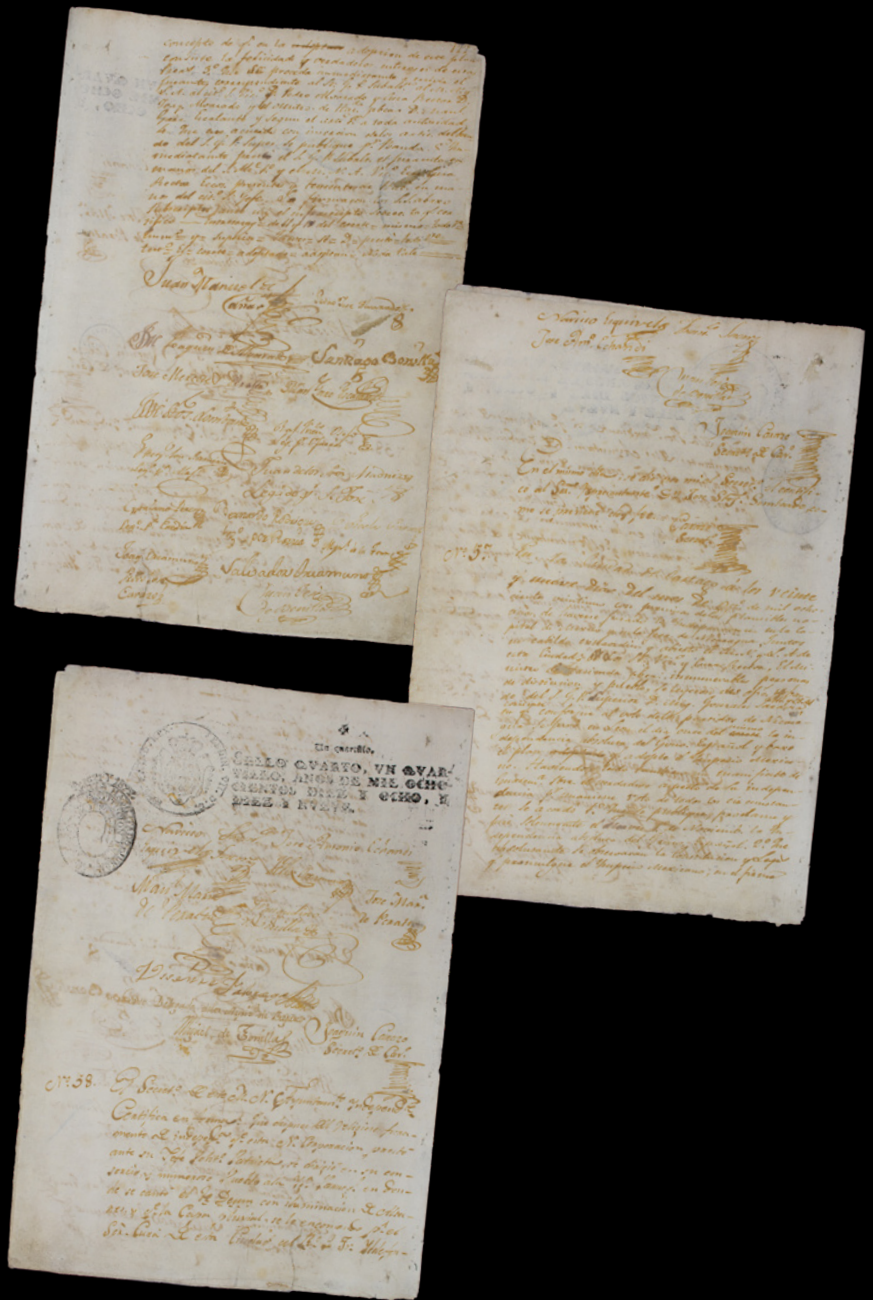
La historia de esta Acta de Independencia comienza en un Cartago colonial –en el que pocas personas sabían leer y escribir– y culmina 200 años después, en un esfuerzo enorme que incluye a químicos, microbiólogos, biotecnólogos, conservadores de arte y restauradores de Costa Rica y de Italia (Florencia).

Como documento del mes, queremos resaltar el importante proceso de restauración que se realizó por parte de especialistas en archivística, química, física y otros profesionales para la recuperación del **Acta de Independencia de Costa Rica**.

Debido a su continua manipulación durante dos siglos, el Acta estaba ampliamente deteriorada, a pesar de los rigurosos cuidados con que la resguardaban en las últimas décadas en el Archivo Nacional.

Dicho proceso se llevó acabo hace unos años atrás para la conmemoración de los 200 años de vida independiente.

Para conocer más de este proceso de recuperación, pueden consultar el video:



El espacio laboral: Un lugar para sentirnos cómodos y cómodas

Tomando en consideración que anualmente pasamos aproximadamente 2,080 horas al año en nuestro lugar de trabajo, es importante hacer de nuestro espacio laboral uno cómodo y acogedor.

Por eso, debemos mantener nuestra zona laboral limpia, organizada y adaptada a los gustos de cada uno, siempre y cuando se respeten temas como la imagen corporativa, entre otros.

¿Por qué es importante tomar en cuenta este tema?

Un espacio laboral en óptimas condiciones contribuye en diversas áreas, tales como:

- 1. Productividad:** Un entorno ordenado reduce las distracciones y facilita el enfoque en las tareas, lo que mejora la eficiencia. Además, permite trabajar más rápido y con menos estrés.
- 2. Bienestar emocional:** Un espacio que refleje los gustos personales crea un ambiente más acogedor, lo que puede mejorar el estado de ánimo.
- 3. Salud:** Un lugar limpio minimiza la acumulación de polvo, alérgenos y gérmenes, lo que contribuye a un entorno más saludable.
- 4. Creatividad y motivación:** Adaptar el espacio a las preferencias individuales, como incluir plantas, colores o elementos decorativos, estimula la creatividad y la inspiración.
- 5. Clima laboral:** Un espacio ordenado también promueve la colaboración y el respeto entre compañeros de trabajo, ya que todos disfrutan de un ambiente limpio y profesional.



Consejos para personalizar su espacio laboral:


- 1. Incorpore en la decoración colores** que le inspiren y relajen.
- 2. Mantenga elementos decorativos como cuadros, fotos personales o recuerdos,** sin sobrecargar el espacio, ya que esto puede producir el efecto contrario.
- 3. Las plantas son un elemento para considerar,** ya que purifican el aire y aportan vida y frescura al entorno laboral.
- 4. Iluminación adecuada:** Debe contar con buena iluminación natural o artificial. Si opta por una lámpara de escritorio, asegúrese de que esta combine con su estilo.
- 5. El orden es un ingrediente fundamental:** Use organizadores de escritorio, estantes o cajones que vayan con su estilo y que armonicen el espacio.
- 6. Accesorios ergonómicos:** Estos son necesarios, ya que brindan comodidad, mejoran la salud y contribuyen al bienestar general.


- 7. Objetos motivacionales:** Incluya frases inspiradoras, una pintura o imagen de una persona que admire laboralmente; esto ayudará con sus metas personales y profesionales.
- 8. Aromaterapia:** De ser posible, mantenga un difusor con aceites esenciales para armonizar su ambiente laboral. Aromas como lavanda o cítricos mejoran la concentración y el bienestar.
- 9. Tecnología personalizada:** Elija protectores de teclado, mouse o pads que se adapten a sus gustos.


Psicología del color


La psicología del color estudia cómo el color influye en el comportamiento humano, las emociones y las percepciones.


Aquí tiene el significado de algunos colores para que los tenga en cuenta a la hora de organizar su espacio laboral:


 **Blanco:** Virtud, pureza, juventud, esterilidad, limpieza, simplicidad, sofisticación, claridad.

 **Rojo:** Pasión, atrevimiento, importancia, fuerza, calor, energía, estimulación, masculinidad, excitación, exuberancia, osadía.


 **Amarillo:** Felicidad, amistad, advertencia, optimismo, calidez, velocidad, amabilidad, autoestima, extroversión.

 **Naranja:** Energía, vitalidad, diversión, seguridad, juguetón, calidez, confort, comida.

 **Verde:** Naturaleza, salud, paz, orgánico, equilibrio, restauración, conciencia, armonía.

 **Azul:** Inteligencia, confianza, seguridad, serenidad, comunicación, eficiencia, lógica, reflexión, calma.

 **Negro:** Sofisticación, protección, elegancia, sustancia, glamour.

 **Morado:** Lujo, misterio, creatividad, espiritualismo, visión, autenticidad, verdad.



Pausas Activas

Bienestar Laboral

Por: Óscar Calvo Madrigal

Crédito: Laura Aguilar Chaves, Salud ocupacional

¿Qué es una pausa activa?

Una pausa activa es un breve descanso que se toma durante la jornada laboral para realizar ejercicios físicos o movimientos suaves. Estos contribuyen a la relajación tanto corporal como mental, ayudando a recuperar energía, reducir la fatiga muscular y el estrés, así como a mejorar el desempeño en el trabajo.

¿Por qué son importantes las pausas activas?

- **Mejoran la productividad:** Activan la circulación y oxigenan el cerebro, lo que aumenta la concentración y el rendimiento.
- **Previenen lesiones:** Especialmente en trabajos sedentarios, las pausas activas ayudan a reducir el riesgo de problemas musculares, articulares y posturales, como la fatiga ocular y los dolores de espalda o cuello.
- **Disminuyen el estrés:** Promueven la relajación, disminuyen la tensión y permiten despejar la mente, mejorando el bienestar emocional.
- **Aumentan la energía:** Movilizar el cuerpo durante unos minutos reduce la fatiga y revitaliza el organismo.

- **Mejoran la salud general:** Fomentan hábitos de movimiento saludable, lo que, a largo plazo, contribuye a un estilo de vida más activo y previene enfermedades.

¿Cada cuánto tiempo se debe hacer una pausa activa?

Se recomienda hacer pausas activas cada 60 a 90 minutos de trabajo continuo.

Su duración ideal es de 5 a 10 minutos, tanto en la jornada laboral matutina como vespertina.





Beneficios para las personas colaboradoras

Las pausas activas aportan una serie de beneficios para quienes las practican:

- *Permiten reducir la tensión muscular y prevenir trastornos musculoesqueléticos.*
- *Relajar los músculos y realizar ejercicios de estiramiento mejora la postura corporal, siendo beneficioso tanto a corto como a largo plazo.*
- *Aumentan la concentración, la creatividad y la productividad.*
- *Benefician la salud mental y reducen el estrés.*
- *Proporcionan mayor energía.*
- *Favorecen la circulación.*

Beneficios para la empresa

Las pausas activas también ofrecen ventajas a las empresas. Algunos ejemplos incluyen:

- *Mejoran el bienestar del personal, lo que contribuye a una mayor satisfacción en el lugar de trabajo.*
- *Ayudan a reducir el absentismo laboral y las bajas por estrés.*
- *Mejoran el clima laboral y fomentan el trabajo en equipo, aspectos que están directamente relacionados con la productividad.*
- *Incrementan la motivación entre las personas trabajadoras.*
- *Ayudan a prevenir el síndrome de burnout, causado por el estrés crónico.*



Ejercicios en el Trabajo



10 seg
Cada lado



20 seg



05 seg



10 seg
Cada lado



20 seg



2 veces
05 seg
Cada uno



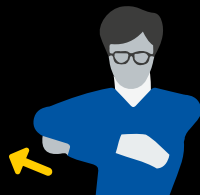
15 seg
Cada brazo



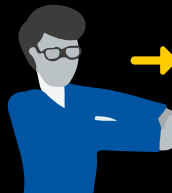
2 veces
05 seg
Cada uno



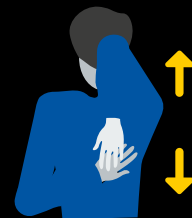
15 seg



15 seg
Cada brazo



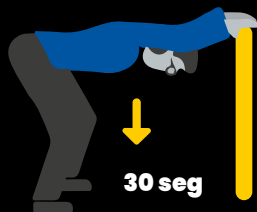
15 seg



10 seg
Cada brazo



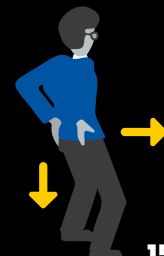
15 veces
en cada mano,
en cada sentido



30 seg



10 seg
por lado



15 seg

Conmemoración del Día Internacional de las Personas Sordas

Por: Óscar Calvo Madrigal.

Del 23 al 30 de septiembre, conmemoramos la Semana Internacional de las Personas Sordas.

En este marco, se ha lanzado una campaña con el objetivo de visibilizar la cultura sorda de nuestro cantón, así como concientizar a la población sobre la importancia de ser empáticos y fomentar el aprendizaje del LESCO, como medio para interactuar de manera inclusiva con las personas sordas.

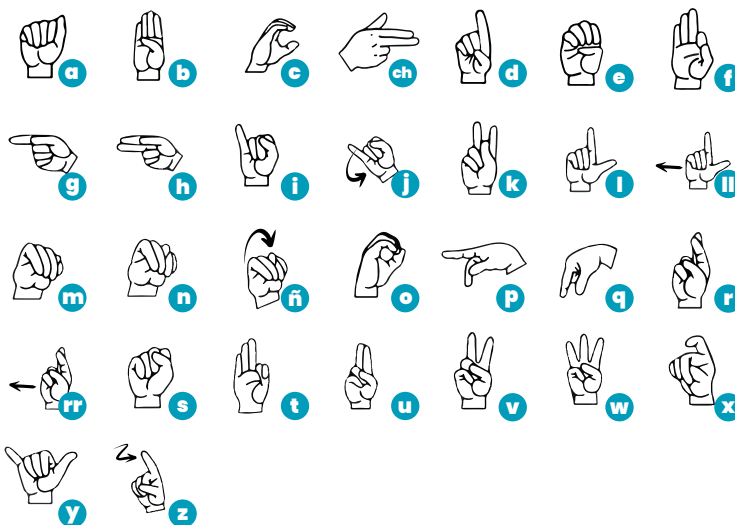
Es importante recordar que esta fecha se conmemora porque el 23 de septiembre de 1951 se fundó la **Federación Mundial de Sordos**, una organización que actualmente reúne a 135 asociaciones nacionales y representa a aproximadamente 70 millones de personas sordas en todo el mundo.

La resolución para establecer esta conmemoración fue impulsada por la Misión Permanente de Antigua y Barbuda ante las Naciones Unidas y respaldada por 97 estados miembros.



Una semana para conmemorar

ABC de LESCO



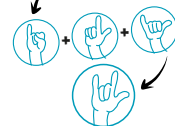
¿Que significa Esta seña?

Se usa muchas veces al saludarse o despedirse

No tiene nada que ver con rock

Y la Comunidad Sorda la ha usado por décadas como símbolo de orgullo, identidad y cariño.

Es la unión de I + L + Y, que significa "I LOVE YOU" o "te quiero" en Lengua de Señas





Santa Misa en honor a San Jerónimo.

Por: Óscar Calvo Madrigal.

En un ambiente cálido y fraterno, la familia municipal tuvo la oportunidad de participar en la Santa Eucaristía en honor a San Jerónimo. Estos espacios se generan para que los colaboradores puedan dejar por un momento sus actividades cotidianas y conectarse con su espiritualidad.

¿Quién fue San Jerónimo?

Eusebio Hierónimo, conocido como San Jerónimo, es un santo cristiano y padre de la Iglesia. Nació en Estridón, una ciudad ubicada en la provincia romana de Dalmacia, cerca de lo que hoy es Croacia o Eslovenia. Fue encargado por el papa Dámaso I de traducir la Biblia del hebreo y el griego al latín.

San Jerónimo dominaba el latín, su lengua materna, y tenía un amplio conocimiento del griego. Además, estudió hebreo, mudándose a Belén para perfeccionar su dominio de este idioma.

En el año 382 corrigió la versión latina del Nuevo Testamento, y en la década de 390 comenzó la traducción del Antiguo Testamento. Gracias a este gran trabajo, San Jerónimo es considerado "El Santo de los Traductores".

Su versión de la Biblia, conocida como la **Vulgata**, fue fundamental para la difusión de las Escrituras en el mundo occidental.

Su festividad se celebra el 30 de setiembre, coincidiendo con el **Día Internacional de la Traducción**.

Hoteles Para Abejas

Una contribución para el ambiente y el bienestar de la humanidad



Por. Óscar Calvo Madrigal.

Las abejas juegan un papel fundamental en el proceso de polinización, que es lo que permite que tengamos alimentos en nuestra mesa.

En nuestro país, existen aproximadamente 600 especies de abejas, las cuales habitan tanto en zonas rurales como urbanas.

Un buen porcentaje de estas anidan de manera solitaria en troncos, ramas o en la tierra.

Por esta razón, el Área de Saneamiento de la Municipalidad se ha dado a la tarea de instalar hoteles para abejas en los diferentes distritos de nuestro cantón, con el fin de ofrecerles un espacio donde puedan descansar y reproducirse.

Las estructuras se han colocado en Damas, Gravilias, San Rafael Abajo, San Juan de Dios, San Rafael Arriba, San Miguel, Los Guido, Patarrá y San Antonio.

Si desea ofrecer un espacio en su jardín a estos maravillosos insectos, puede construir un hotel para ellas y sembrar plantas como maravilla, miguelito, cinco negritos o lantanas, helenio, rabo de gato, camarón amarillo, cosmos, portulacas, lavanda, juanilama, orégano, entre otras.

Las personas habitantes de los distritos de San Rafael Arriba y San Juan de Dios pronto contarán con una nueva estructura

Por. Óscar Calvo Madrigal.

El puente que conecta estos dos distritos presenta un avance del 80%, ya que los bastiones y tableros han sido finalizados. En la actualidad, se trabaja en las aceras, escolleras, rampas de aproximación y barandas.

La construcción de esta estructura tiene un costo superior a los 471 millones de colones y es posible gracias a la colaboración de la Comisión Nacional de Emergencias y al arduo trabajo del Área de Infraestructura de la Municipalidad de Desamparados.



Un Día para Celebrar la Experiencia y la Sabiduría

Por: Óscar Calvo Madrigal.

La alcaldía, en conjunto con la Fundación Cadena Mayor, organizó el I Encuentro Intergeneracional e Interinstitucional con Personas Adultas Mayores del cantón, con motivo de la celebración del Día Internacional de las Personas Adultas Mayores.

La actividad se llevó a cabo en el distrito de Patarrá y contó con la participación de diversos centros que trabajan con esta población, así como de niñas, niños y jóvenes. Durante el evento, las personas

adultas mayores disfrutaron de presentaciones artísticas.

Antonieta Naranjo, alcaldesa de nuestro cantón, se mostró muy complacida con la convocatoria y manifestó que esta será la primera de muchas actividades de este tipo que se realizarán durante su gestión.

Además, reafirmó su compromiso de trabajar en favor de la población adulta mayor del cantón.



Municipalidad Gana Proyecto de Mejora Entre San Antonio y Gravilias

Por: Angie Granados Zamora

El pasado 19 de setiembre la Municipalidad de Desamparados recibió una excelente noticia, en la cual la Fundación Costa Rica Estados Unidos de América para la Cooperación (CRUSA) informa del gane del proyecto *"Mejoramiento del espacio urbano en el corredor interdistrital de Gravilias - San Antonio esto gracias al reto Cantones Sostenibles e Inclusivos"*.

¿En qué consiste este proyecto y quienes han estado detrás de él?, aquí le contamos un poco más de esta iniciativa impulsada por Natalia Fallas y la coordinadora de Urbanismo Silvia Carballo, con el apoyo de la Alcaldía Municipal.

Este proyecto se basa en la intervención de la zona unida por el río Damas que conecta Gravilias con San Antonio, la cual pretende fortalecer la cohesión comunitaria, aumentar la conectividad, mejorar la

seguridad y el entorno en un área de 6 mil metros cuadrados.

"Realmente lo que buscamos es que las personas que transiten por la zona lo hagan de una manera segura, además, deseamos mejorar el entorno ya que la zona es un paso de vida silvestre por lo que se podría mejorar esta área para el disfrute de las personas y de la vida silvestre" indicó Natalia Fallas,

"EL TRABAJO EN EQUIPO FUE LA CLAVE"

El proyecto contó con personas claves, para llegar a buen puerto, liderado por el área de Desarrollo territorial.

Silvia Carballo Coordinadora, Natalia Fallas Ingeniera Forestal y Alejandra Cordero Nájera, lideraron el proyecto CRUSA, donde se premió con 27 mil dólares para los trabajos.

Para acceder al premio se llenó un formulario y se hizo la revisión final por parte de la Fundación Costa Rica Estados Unidos de América para la



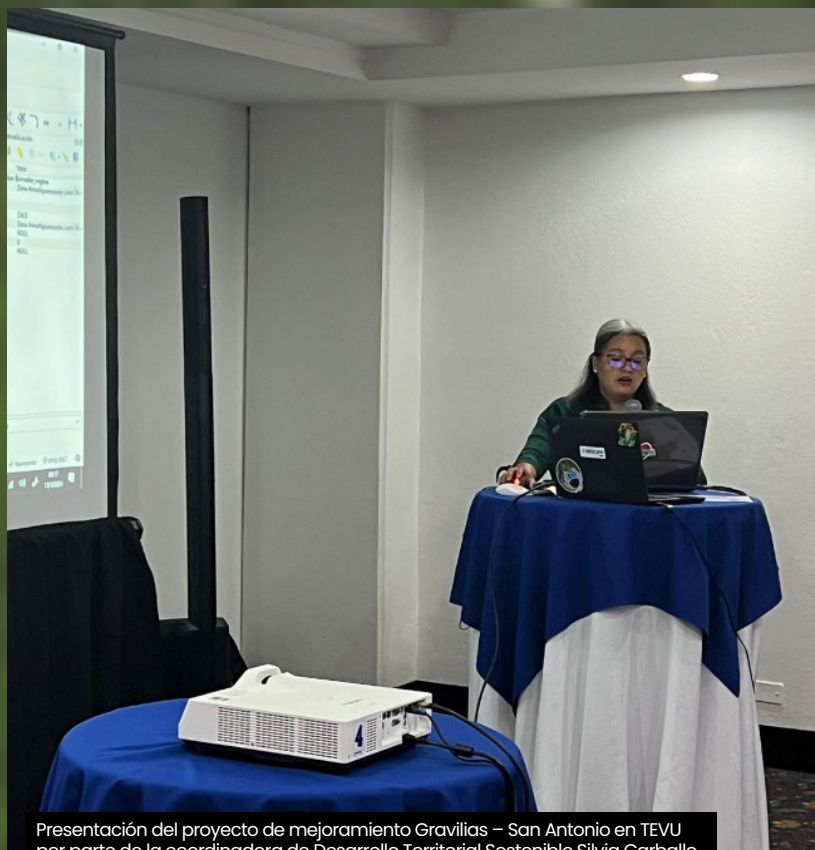
Parte del sector a mejorarse dentro del proyecto, una pequeña obra con un impacto social importante, principalmente para las comunidades de Gravilias, San Antonio y Desamparados Centro.

Cooperación (CRUSA) quienes se pusieron en contacto con la Municipalidad y se aprobó el proyecto.

Cabe resaltar, que la idea nace desde la presentación en TEVU y luego de la adaptación de este trío de profesionales, se modifica para CRUSA donde se otorga el beneficio para el desarrollo, todo esto con el apoyo de la Alcaldía Municipal.

Actualmente, el proyecto se encuentra en una segunda etapa y se espera iniciar las labores en campo en el mes de febrero del 2025.

Este premio le permite a la Municipalidad mejorar la zona para el disfrute y seguridad de las personas que pasen por la zona, cumpliendo con la movilidad sostenible mejorando la estructura del puente, cambiar los árboles frente a la Clínica Santa Catalina y mejorar las aceras, cordón y caño entre otros.



Presentación del proyecto de mejoramiento Gravilias – San Antonio en TEVU por parte de la coordinadora de Desarrollo Territorial Sostenible Silvia Carballo.



Alejandra Cordero, Natalia Fallas y la coordinadora de Desarrollo Territorial Sostenible Silvia Carballo conforman el equipo municipal para obtener el premio CRUSA.

Celebramos la Independencia desde la Municipalidad

Por: Angie Granados Zamora.

El pasado 13 de setiembre la Municipalidad celebró la independencia con un acto cívico cargado de patriotismo.

En la actividad, no podía faltar la entonación de los himnos tanto del 15 de setiembre como el Himno Nacional que con mucho respeto se cantaron por parte de los y las funcionarias de la Municipalidad quienes acudieron a esta actividad como parte del espíritu patriótico en el marco de la celebración de los 203 años de independencia como país.

Además, como parte de las sorpresas para las celebraciones patrias la cimarrona visitó las instalaciones municipales brindando alegría en todos los espacios visitados, tanto para contribuyentes como para el funcionariado que tomaron la visita de la mejor manera y celebraron al ritmo de la tradicional cimarrona costarricense.



203

La Belleza de los Bailes Típicos Costarricenses llega a las Comunidades

Lideradas por la compañera Sheyla Fallas, el grupo de baile folclórico de la Municipalidad de Desamparados continúa creciendo y con este crecimiento cada vez realizan más presentaciones. Solamente, en lo va del año se han realizado aproximadamente, 15 presentaciones, entre las más recientes se encuentran:

Presentación en el Colegio Albertazzi, Liceo Monseñor Odio, Escuela de Río Azul y el Vocacional Monseñor Sanabria, entre otros lugares que han recibido la visita de la agrupación.

Actualmente, la agrupación se conforma por 11 integrantes de distintas áreas de la Municipalidad quienes costean los trajes típicos y dedican su tiempo para ensayar.

Además, se encuentran modificando y ampliando su repertorio para poder colaborar y llevar un poco de alegría a las comunidades. Las integrantes del grupo son:

- **Sheyla Fallas**
Coordinadora y Coreógrafa de la agrupación
- **Gabriela Picado**
Contraloría de Servicios
- **Ivannia Porras**
Área Financiera
- **Jennifer Chacón**
Coordinadora de limpieza
- **Maritza Mora**
Cobros
- **Rocio Polanco**
Limpieza
- **Leidy Torres**
Talento Humano
- **Bianca Porras**
Talento Humano
- **Andrea Perlaza**
Bienes Inmuebles
- **Stephanie Bonilla**
Cobros
- **Angie Granados**
Comunicación

Cabe resaltar, que el grupo no está recibiendo inscripciones, pero si alguna persona está interesada en llevar las presentaciones a su comunidad pueden comunicarse con *Sheyla Fallas* al correo sfallasesamparados.go.cr.





MUNICIPALIDAD DE **DESAMPARADOS**



Municipalidad de Desamparados
www.desamparados.go.cr