



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

SECRETARÍA GENERAL

RESOLUCION N° R- 284 -2025-UNSAAC

Cusco, 28 FEB 2025

EL RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

VISTO el expediente 802167 Oficio N° 055-2025-DIGA-UNSAAC, cursado por la Mgt. Olga Maritza Morales Pareja, Directora General de Administración de la Institución, solicitando aprobación del “**PLAN DE ACTIVIDADES RECRETATIVAS Y DE ESPARCIMIENTO EN EL ENTORNO INSTITUCIONAL 2025**”, y;

CONSIDERANDO:

Que, mediante expediente de Visto, la **Mgt. Olga Maritza Morales Pareja**, Directora General de Administración de la Institución, hace de conocimiento el Oficio N° 055-2025-URH/DIGA.UNSAAC, la Jefe de la Unidad de Recursos Humanos, mediante el cual, remite el “**PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DE ESPARCIMIENTO EN EL ENTORNO INSTITUCIONAL 2025**” elaborado por la Coordinadora de la Unidad Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo; con Informe N° 022-MSOST-URH-2025-UNSAAC; motivo por el cual solicita se disponga la emisión de Resolución que apruebe el Plan de Actividades Recreativas y de Esparcimiento en el Entorno Institucional 2025, en cumplimiento a lo establecido por la Ley 29783 Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo y Normativas del Ministerio de Salud del Perú (MINSA);

Que, el Plan de Actividades antes señalado, está enmarcado en los principios de prevención y protección, establecidos en la Ley 29783, en cumplimiento del cual se busca fomentar la interacción y el trabajo en equipo entre el personal y promover la calidad de vida y bienestar de personal, cuyo contenido es el siguiente: I. Introducción, II. Finalidad, III. Alcance, IV Base Legal, V. Política de Seguridad y Salud en el Trabajo, VI Objetivos, VII Vigencia, VIII. Contenido del Plan, IX. Programación Mensual y Matriz de Actividades, X. Presupuesto, XI. Fuentes de Financiamiento, XII. Acciones de Monitoreo, Supervisión y Evaluación;

Que, mediante Informe de disponibilidad de Crédito Presupuestario N° 273-2025-OPP-UPP, la Jefa de la Unidad de Planeamiento y Presupuesto de la Oficina de Planeamiento y Presupuesto, autoriza la asignación de marco presupuestal para el Desarrollo del “**PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DE ESPARCIMIENTO EN EL ENTORNO INSTITUCIONAL 2025**”, conforme al anexo que forma parte de la presente Resolución

Que, la Autoridad Universitaria ha tomado conocimiento del referido expediente y ha dispuesto su aprobación mediante la Resolución correspondiente;

Estando a lo solicitado, a la Ley N° 32185 que aprueba el Presupuesto del Sector Público para el Año Fiscal 2025, a lo dispuesto en la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo Ley N° 29783 y las Normativas del Ministerio de Salud del Perú (MINSA), Ley y en uso de las atribuciones conferidas al Rectorado por la Ley y Estatuto Universitario .

RESUELVE:

PRIMERO.- APROBAR el “**PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DE ESPARCIMIENTO EN EL ENTORNO INSTITUCIONAL 2025**” del personal Docente y Administrativo de la UNSAAC, elaborado por la Coordinadora de la Unidad Funcional de Salud

y Seguridad en el Trabajo, de la Unidad de Recursos Humanos de la Institución y que en forma de anexo constituye parte de la presente Resolución.

SEGUNDO.- EL EGRESO que se origine por la aplicación de la presente Resolución se atenderá con cargo al **Informe de Disponibilidad de Crédito Presupuestario N° 273-2025-OPP-UPP**, emitido por la Jefa de la Unidad de Planeamiento y Presupuesto de la Oficina de Planeamiento y Presupuesto, mediante el cual se autoriza la asignación de marco presupuestal

TERCERO.- que el Jefe de la Unidad de Red de Comunicaciones, proceda a publicar la presente, en la página Web de la UNSAAC <https://www.unsaac.edu.pe/>

La Dirección General de Administración, la Unidad de Recursos Humanos y la Coordinadora de la Unidad Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo, adoptarán las acciones complementarias del caso.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVASE.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAAD DEL CUSCO

DR. ELEAZAR CRUCINTA UGARTE
RECTOR

Tr.: RECTORADO/VRAC/VRIN/OCI/Oficina de Planeamiento y Presupuesto.-U Planeamiento y Presupuesto.-DIGA.-U Finanzas.-U Abastecimiento-SU Tesorería.-SU Integración Contable.-SU Ejecución Presupuestal.-SU Mantenimiento y Servicios.- Dependencias Universitarias (30).- Facultades (18).-U Recursos Humanos.-A Jurídica.-Oficina de Comunicación e Imagen Institucional.- Red de Comunicaciones.- Archivo Central.-Archivo. SG/ECU/MMVZ/RML/EMM

Lo que transcribo a Ud., para su conocimiento y fines consiguientes.

Atentamente,



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAAD DEL CUSCO

ABOG. M. MYLUSKA VILLAGARCIA ZERECEDA
SECRETARIA GENERAL (e)



"UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO"
OFICINA DE PLANEAMIENTO Y PRESUPUESTO
UNIDAD DE PLANEAMIENTO Y PRESUPUESTO
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

INFORME DE DISPONIBILIDAD DE CREDITO PRESUPUESTARIO
N° 273-2025-OPP-UPP

DEPENDIENCIA QUE SOLICITA : UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS
UNIDAD FUNCIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

RESPONSABLE : LIC. MIRIAN ROXANA SIANCAS VALDARRAGO
DRA. PIERINA CORONADO LOAIZA

REFERENCIA : Exp. N° 802167
INF. N° 022-MSOST- URH-2025-UNSAAC
Proveído N° 260-2025-URH/DIGA-UNSAAC

La Unidad de Planeamiento y Presupuesto de la Oficina de Planeamiento y Presupuesto, CERTIFICA que existe crédito presupuestal para su atención, con cargo a la siguiente secuencia presupuestal:

REQUERIMIENTO	PARA AUTORIZAR LA ASIGNACION DE MARCO PRESUPUESTAL PARA EL DESARROLLO DEL "PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DE ESPARCIMIENTO EN EL ENTORNO INSTITUCIONAL - 2025", FORMULADO POR LA UNIDAD FUNCIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO DE LA INSTITUCION.		
CATEGORIA PRESUPUESTAL	Acciones centrales		
PROGRAMA PRESUPUESTAL	9001 Acciones Centrales		
PRODUCTO/PROYECTO	3.999999 Sin producto		
ACTIVIDAD/ACCION /OBRA	5.000003 Gestión administrativa		
SECUENCIA FUNCIONAL /META	0072		
ESPECIFICA DE GASTO	23.199.199 Otros bienes	S/	3,680.00
	23.27.11.5 Atención alimentos consumo humano		24,500.00
	23.27.9.99 Otros relacionados a organización de eventos		27,000.00
	23.27.14.98 Otros servicios técnicos y profesionales realizado por personas naturales		4,800.00
MONTO DE LA CERTIFICACION	S/ 59,980.00		
FUENTE DE FINANCIAMIENTO	Recursos Ordinarios y/o Recursos directamente recaudados		
FECHA	Cusco, 14 de febrero de 2025		
VIGENCIA DOCUMENTO	Ejercicio Presupuestal 2025		

Nota: El presente informe de disponibilidad de crédito presupuestario es requisito para financiar y ejecutar única y exclusivamente para lo solicitado, por lo que es pertinente el acto administrativo que corresponda.

C.c.
•Archivo
•CLCP/VAD

OFICINA DE PLANEAMIENTO Y PRESUPUESTO
UNIDAD DE PLANEAMIENTO Y PRESUPUESTO

.....
Mgt. Carmen Luz Cruz Palomino
JEFE

Aprobado por Resolución R.
N° 284.2025 -UNSAAC

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

**UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS
UNIDAD FUNCIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

“Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana”



PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DE ESPARCIMIENTO EN EL ENTORNO INSTITUCIONAL

- **MÉDICO CIRUJANO PIERINA CORONADO LOAIZA
ESP. EN SALUD OCUPACIONAL Y SEGURIDAD DEL TRABAJO**
- **PSICOLOGO GUIDO JULIO TORRES COSTILLA**

CUSCO – PERÚ

ENERO – 2025



I. INTRODUCCIÓN:

El Plan de Actividades Recreativas y de Esparcimiento en el entorno institucional enmarca principios de prevención y protección establecidos en la Ley 29783 los cuales según norma textualmente indican en **Prevención**: “El empleador garantiza, en el centro de trabajo, el establecimiento de los medios y condiciones que protejan la vida, la salud y el bienestar de los trabajadores y de aquellos que, no teniendo vínculo laboral, prestan servicios o se encuentran dentro del ámbito del centro de labores”. Además, en su principio de **Protección** relata: “Los trabajadores tienen derecho a que el Estado y los empleadores aseguren condiciones de trabajo dignas que les garanticen un estado de vida saludable, física, mental y socialmente, en forma continua”. En cumplimiento de esta disposición y queriendo mejorar de forma constante la calidad de vida y el bienestar del personal, mediante la continuación de actividades recreativas y de esparcimiento que promuevan la salud física, mental y emocional para prevenir los riesgos laborales y promover la salud y bienestar en el trabajo. Es necesario recordar que las actividades de esparcimiento y recreación tienen un impacto merecedor en salud física, mental y emocional:

Salud Física

1. Reducción del estrés: Las actividades de esparcimiento y recreativas pueden ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad, lo que puede mejorar la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
2. Mejora de la condición física: Las actividades físicas recreativas, como el deporte, la danza o la caminata, pueden mejorar la condición física, aumentar la fuerza y la flexibilidad, y reducir el riesgo de lesiones.
3. Prevención de enfermedades: Las actividades de esparcimiento y recreativas pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión y la obesidad.

Salud Mental

1. Reducción de la ansiedad y la depresión: Las actividades de esparcimiento y recreativas pueden ayudar a reducir los síntomas de ansiedad y depresión, mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima.
2. Mejora de la concentración y la productividad: Las actividades de esparcimiento y recreativas pueden ayudar a mejorar la concentración y la productividad, reducir el estrés y aumentar la motivación.
3. Fomento de la creatividad y la imaginación: Las actividades de esparcimiento y recreativas pueden ayudar a fomentar la creatividad y la imaginación, mejorar la resolución de problemas y aumentar la innovación.

Salud Emocional

1. Mejora de las relaciones interpersonales: Las actividades de esparcimiento y recreativas pueden ayudar a mejorar las relaciones interpersonales, aumentar la empatía y la comunicación efectiva.
2. Reducción del estrés y la ansiedad: Las actividades de esparcimiento y recreativas

Por todo lo mencionado las actividades de esparcimiento deben lograr favorecer la



**UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS
UNIDAD FUNCIONAL DE SST**

relajación, disminuir la carga ansiosa; mejorar la circulación, respiración, digestión, estimular el metabolismo y la concentración, optimizar memoria y el aprendizaje; así como también fortalecer los sistemas óseo, muscular e inmunológico; mejorar la motricidad, equilibrio y el tono muscular, entre muchos otros efectos positivos, a beneficio del personal en la búsqueda de desarrollar un mayor sentido de pertenencia para con nuestra casa de estudios.

II. FINALIDAD:

El plan tiene como finalidad el mejorar la salud física, mental y emocional del personal docente y administrativo, así como reducir el estrés y la ansiedad en el lugar de trabajo, además se busca fomentar la interacción y el trabajo en equipo entre el personal y promover la calidad de vida y el bienestar del personal. El plan también tiene el propósito de buscar el equilibrio socioemocional y espiritual, tomado en cuenta que las diferentes etapas de la vida, implican cambios a nivel físico, social y emocional, que van deteriorando la salud, por ello se debe contrarrestar los efectos de dicho deterioro, disfrutando de nuevas formas de afianzar el trabajo, fomentar adecuadas relaciones interpersonales y mantener óptimas habilidades cognitivas y psicomotrices para su mejor rendimiento laboral.

III. ALCANCE

El presente documento es de aplicación para el personal administrativo y docente, de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, a través de la Unidad de Recursos Humanos y la Unidad Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo.

IV. BASE LEGAL

Para las actividades a desarrollar en este plan se tienen como soporte los antecedentes legales siguientes:

1. Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo Ley N°29783 basada en sus principios de prevención y protección.
2. Artículo 24 de los Derechos Humanos. -Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas
3. Norma técnica N° – Minsa / dgps – v.01 promoción de la actividad física en el Perú.
4. Promoción de la actividad física en el personal de los establecimientos de salud. Directiva Sanitaria N° 073-MINSA/DGPS- V.01
5. La ley de reforma constitucional que incorpora el derecho al deporte en la constitución política del Perú-proyecto de ley N° 2125-2017-CR.
6. Ley de la persona adulta mayor. Ley N° 30490.
7. Plan Estratégico Institucional Ampliado 2021 – 2026.
8. Ley Universitaria 30220
9. Estatuto Universitario UNSAAC - Ley Universitaria N° 30220
10. Reglamento de Organización y Funciones (ROF) RESOLUCIÓN N° CU- 265 -2021-UNSAAC/
11. Plan Operativo Institucional (POI) Multianual 2024-2026



**UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS
UNIDAD FUNCIONAL DE SST**

12. Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo (Decreto Supremo N° 005-2019-MINSA).
13. - Resolución Ministerial N° 486-2019-MINSA, que aprueba el Plan Nacional de Salud 2019-2023.

V. POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Una política de Seguridad y Salud en el Trabajo, es la declaración del grado de compromiso. La Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco al ser una institución pública, tiene como fin mejorar constantemente los entornos de trabajo y potencializar sus diferentes sectores, brindando las herramientas necesarias para hacer de su ambiente un lugar mejor, garantizando la salud física, mental e integrada del puesto de labor, es por ello que se tiene las consideraciones que integran la Política de Seguridad y Salud en el Trabajo:

- Proteger la Salud y Seguridad de los trabajadores.
- Promover y prevenir enfermedades ocasionadas por el estrés y sobrecarga laboral.
- Implementar un programa de esparcimiento para todo el personal administrativo y docente el cual debe ser guiado y ejecutado por la Unidad Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo, en coordinación con la Unidad de Recursos Humanos.
- Cumplir con los requisitos legales integrados al Sistema de la Seguridad y Salud en el Trabajo, y que esté dentro del Sistema de la Universidad.
- Seguir las instrucciones emitidas en el presente plan para la realización de las diferentes actividades promocionales en tema de esparcimiento

VI. OBJETIVOS

6.1 Objetivo general:

Brindar espacios de esparcimiento al personal, para la práctica de actividades que favorezcan su bienestar en el trabajo y mejoren su condición física y mental para potenciar su desempeño laboral.

6.2 Objetivos específicos:

1. Promover la práctica continua de actividad física, por medio de distintos tipos de ejercicios, para lograr un impacto favorable en su forma física, su energía y su vitalidad.
2. Desarrollar actividades alternativas, para el afrontamiento al estrés, centradas en la meditación, para buscar el bienestar psicológico y contrarrestar la sobrecarga laboral.
3. Practicar actividades de esparcimiento fuera del ámbito de trabajo, centradas en salidas de integración en las que desarrollen prácticas lúdicas, actividades culturales y artísticas.

VII. VIGENCIA

Las actividades del presente plan tienen un período de ejecución en el año 2025 y se desarrolla con el personal administrativo y docente, de la Universidad Nacional de San



**UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS
UNIDAD FUNCIONAL DE SST**

Antonio Abad del Cusco, dentro de la jornada laboral y en espacios dentro y fuera de la institución. La gestión del plan está a cargo de la Unidad Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo, de la Unidad de Recursos Humanos, en coordinación con las diferentes dependencias de la institución.

VIII. CONTENIDO DEL PLAN

8.1 Alineación estratégica al Plan Estratégico

Las actividades propuestas en el siguiente plan se alinean al Plan Estratégico Institucional 2024 - 2030

Código	Objetivo	Código	Indicador
OEI.04	Fortalecer de manera sostenible la gestión institucional en la Universidad	IOE.04	Grado de satisfacción de la comunidad universitaria en gestión administrativa
Código	Acción Estratégica	Código	Indicador
AEI.04.04	Gestión Universitaria proactiva para la Comunidad Universitaria	IAE04.01	Número de reuniones de coordinación con los operadores académicos y administrativos de la UNSAAC

8.2 Actividades operativas:

Código AO	Denominación
AOI 00008900431	Organización de actividades de dinamización en esparcimiento y de integración para la seguridad y salud en el trabajo de la UNSAAC

IX. PROGRAMACIÓN MENSUAL Y MATRIZ DE ACTIVIDADES

Las actividades previstas en el presente plan, se distribuirán bajo el siguiente detalle:

Nota: Los meses para la ejecución del plan serán modificables según se emita la resolución de aprobación del presente plan.

Objetivo estratégico institucional	Acción estratégica	Actividad operativa	Mes (ejecución semestral)				Insumos
			S1	S2	S3	S4	
Fortalecer de manera sostenible la gestión institucional en la Universidad	Gestión Universitaria proactiva para la Comunidad Universitaria	Organización de actividades de dinamización en esparcimiento y de integración para la seguridad y salud en el trabajo de la UNSAAC	X	X	X	X	Profesor/a de baile Instructor/a de Yoga/Meditación Transporte y otros gastos administrativos



UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS
UNIDAD FUNCIONAL DE SST

							Material para dinámicas Plantas para reforestación Refrigerios Entrada a juegos recreativos/Bolet o turístico, pase de entrada.
--	--	--	--	--	--	--	--

X. PRESUPUESTO

El costo total de la implementación del presupuesto del presente plan, se detalla a continuación.

Objetivo estratégico institucional	Actividad operativa	Insumos	Presupuesto
Fortalecer de manera sostenible la gestión institucional en la Universidad	Organización de actividades de dinamización en esparcimiento y de integración para la seguridad y salud en el trabajo de la UNSAAC	Profesor/a de baile	S/ 2000.00
		Instructor/a de Yoga/Meditación	S/ 2800.00
		-Transporte y otros gastos administrativos	S/ 2000.00
		-Material para dinámicas	S/ 500.00
		-Plantas para reforestación	S/ 3180.00
		-Refrigerios	S/ 24,500.00
		-Entrada a juegos recreativos/Boleto turístico, pase de entrada.	S/ 25,000.00
TOTAL			S/. 59,980.00

XI. FUENTES DE FINANCIAMIENTO

El costo de las actividades y acciones establecidas en el presente plan se financia con los recursos ordinarios de la Universidad de San Antonio Abad del Cusco.

XII. ACCIONES DE MONITOREO, SUPERVISIÓN Y EVALUACIÓN

El monitoreo y seguimiento del siguiente plan, implica un proceso continuo de recolección de información, que permita tomar medidas de corrección pertinentes. Este estará a cargo de la Unidad Funcional de Seguridad y Salud en el trabajo en coordinación con la Unidad de Recursos Humanos.