


|   |   |
|---|---|
| <p>Buenas prácticas de Implantación efectiva de evaluaciones psicosociales y Clima laboral</p>                                |  |
| <p>Intervención de la UPRL 3.1 en la implantación de medidas incluidas en PAP de las evaluaciones de riesgo psicosociales</p> | <p>Diciembre 2024</p>   |

**Descripción de la tarea**

Uno de los objetivos de la Carta Anual de Objetivos para las UPRL del SAS que se remiten desde la Dirección General de Personal y Subdirección de Prevención de Riesgos Laborales para 2024 es la realización o actualización en su caso de la evaluación de riesgos psicosocial de todos los centros, de manera que éstas tengan vigencia en el año 2024, así como llevar a cabo la efectiva implantación de las medidas recogidas en la planificación de la actividad preventiva.

En base a los resultados obtenidos de las evaluaciones de riesgos psicosociales en el Hospital Universitario Torrecárdenas (HUT) y a la aplicación del procedimiento 28 del SGPRL del SAS mediante la aplicación del FSICO, las entrevistas realizadas, y el análisis de las condiciones de trabajo se suelen establecer de forma frecuente las siguientes medidas preventivas en relación al factor “carga de trabajo”, y que se trasladada a la Planificación de la actividad preventiva del Centro:

Desarrollar un plan formativo para la UGC/Servicio en el cual, entre otras materias se contemple el “Afrontamiento de estrés emocional”

Previamente, en el Hospital Universitario Torrecárdenas no se venían realizando actividades específicas para acatar de forma específica esta medida.

**Solución adoptada**

La Dirección Gerencia del Hospital Universitario en coordinación con la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales ha implantado las siguientes estrategias:

- Impartición de Talleres de Mindfulness organizado e impartido por la UGC Salud Mental.
- Adhesión del HUT a la Red Andaluza de Centros de Trabajo Promotores en Salud en mayo de 2024. Este programa contempla la línea estratégica “Bienestar Emocional en el Lugar de Trabajo (BELT)” que está liderada por un grupo motor formado por un TPRL y una Enfermera del Trabajo del HUT, que han desarrollado durante este año el contenido de este programa previa a su implantación.

El programa BELT se compone de cuatro sesiones de una hora y cuarto de duración cada una. Aunque tienen un mismo hilo conductor son sesiones independientes de forma que cada individuo elije a las que quiere asistir. La primera es una sesión informativa donde se invita a participar a toda la plantilla y se desarrolla con apoyo del técnico de prevención de riesgos laborales. En ella, se aporta una visión global bajo una pregunta clave: ¿de quién es la responsabilidad del bienestar emocional durante la jornada laboral?

Se invitará a los asistentes a profundizar en el tema mediante 3 talleres:

- TALLER 1 ¿Cómo lo ves?
- TALLER 2 ¿Cómo te sientes?
- TALLER 3 ¿Cómo actúas?

La metodología será teórico-práctica, se alteran conceptos teóricos con dinámicas de grupo y ejercicios individuales que refuercen lo aprendido. Es importante trabajar los talleres con grupos manejables de unas

10-15 personas máximo y transmitir que el bienestar en el lugar de trabajo no se logra mediante acciones puntuales aisladas, como acudir a un taller, sino van combinadas con una implicación personal.

#### Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Una de las prácticas se encuentra finalizada (Impartición de Talleres de Mindfulness) y la otra se encuentra en desarrollo actualmente en desarrollo (Implantación de Talleres Bienestar Emocional en el Lugar de Trabajo (BELT)).

#### Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En desarrollo y con resultados observables.

Unidad de Prevención de Riesgos Laborales 3.1  
Hospital Universitario Torrecárdenas de Almería



## Taller de Mindfulness para Profesionales del H.U. Torrecárdenas

Con el objetivo de favorecer el autocuidado, la gestión emocional y el desarrollo de habilidades que faciliten el permanecer conectados con el momento presente, se impartirá un taller de Mindfulness que estará **dirigido a profesionales del Hospital Universitario Torrecárdenas**.

Este taller tendrá lugar el próximo **18 de noviembre** a las **17:30h** en la **7ª planta del H.U. Torrecárdenas**. Inscripción abierta hasta completar aforo máximo.

Impartido por:  
Cristina García y  
María Isabel Garrido,  
Psicólogas Internas Residentes  
(UGC Salud Mental)

¿Interesado/a?  
¡Escanea este  
QR para  
inscribirte!

