

Buena Práctica de **Promoción de la salud en el trabajo**



mejora de la salud de los profesionales: sesiones de yoga

Diciembre 2016

#### Descripción de la tarea

Se venían realizando algunas actividades para la mejora de la salud laboral, pero nunca relacionadas con el control del estrés.

#### Solución adoptada

Se decide montar talleres de participación de profesionales en sesiones de yoga para el fomento de control del estrés

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

mejora en el manejo de situaciones de estrés

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

En desarrollo y con resultados observables

Autoría: CONCEPCION MOYA MARTIN

Centro: AGS Norte de Huelva

## **El Área de Gestión Sanitaria Norte de Huelva ofrece sesiones de yoga a sus profesionales dentro del programa de salud en el lugar de trabajo**



El Área de Gestión Sanitaria Norte de Huelva, organiza sesiones de yoga para la promoción de la salud en el lugar de trabajo de sus profesionales, con esto se pretende la mejora de la calidad de vida.

*"Aunar los esfuerzos de los empresarios, los trabajadores y la sociedad*

*para mejorar la salud y el bienestar de las personas en el lugar de trabajo"*

La integración de la promoción de la salud en las intervenciones de prevención de riesgos laborales, intenta establecer un marco conceptual que ayude a organizar y emprender programas de salud en la empresa a todos los niveles (individual, entorno y organización) y busca la participación y colaboración de todos los actores importantes (administraciones competentes, expertos, empresarios y trabajadores).

Conseguir el objetivo "Trabajadores sanos en empresas saludables" puede hacerse con una buena gestión de la salud en el trabajo:

- Un diseño de programas que mejoren la salud del trabajador y de la organización.
- La creación de una cultura de la salud que satisfaga las necesidades tanto de la empresa como del trabajador.
- Una gestión de la salud que se integre en el plan estratégico de la empresa porque es bueno para la salud del trabajador y para la productividad, eficiencia y competitividad de la empresa.
- Una metodología que ayude a las personas a conseguir una salud óptima (emocional, física, social, espiritual e intelectual).

Con anterioridad a esta actividad, en el AGSN de Huelva se venían realizando otras prácticas contra el tabaquismo o el fomento del ejercicio físico promocionando la utilización de escaleras.

Actualmente con las sesiones de yoga, se intenta facilitar a los profesionales el control del estrés. Consiguiendo que el centro participe en la mejora de la salud de las personas, generando un aumento del nivel de calidad de vida de los trabajadores. Además se pretende una reducción de ausencias por enfermedad, proporcionar bienestar mental, aumentar la productividad, disminuir los costes y fomentar la motivación y satisfacción del personal, entre otras ventajas.

El programa de promoción de la salud en el lugar de trabajo es un proyecto que facilita a las personas el acceso dentro de la jornada laboral a sesiones, talleres y otras actuaciones saludables centradas en cuatro principales áreas: alimentación equilibrada, fomento del ejercicio físico, deshabituación tabáquica y control del estrés.