



III Jornadas Andaluzas de
ENFERMERÍA DEL TRABAJO



*Liderando
el cambio
en entornos
de trabajo*



13
JUNIO
2025

H.U.C San Cecilio (PTS)
Granada

AET 
Asociación de Especialistas
en Enfermería del Trabajo

ASANDET 
Asociación Andaluza de Enfermería del Trabajo

Programa “Activa’t- Vigilancia de la Salud”

AUTORES

- Encarnación Martínez Fernández. Enfermera del Trabajo. Técnica Superior en PRL. Diplomada en Salud Pública. Doctoranda.
- Berta Adelantado Espejo. Enfermera del Trabajo.

Fundación Althaia.

encarnacion72@hotmail.com

Existe evidencia científica sobre la influencia del bienestar de los profesionales y su salud psicológica. Esta relación se refleja en la satisfacción y calidad de atención y en el bienestar de los profesionales.

El **programa Activa’t** está dirigido a todos los profesionales de la Institución, combina la metodología de la prevención con el enfoque de la Salud Pública y la Promoción de la Salud desde los diferentes niveles de actuación:



2. Objetivo

Evaluar la participación, satisfacción y percepción de beneficios para promover el bienestar bio-psico-social del personal a través de intervenciones accesibles y variadas según los intereses de los profesionales.

3. Metodología

ESTUDIO: Estudio descriptivo observacional.

POBLACIÓN: 2.500 trabajadores (sanitarios y no sanitarios) de la Fundación Althaia de Barcelona.

MUESTRA: Profesionales participantes en actividades voluntarias 150 en total (yoga integral, webinars temáticos sobre hábitos saludables, arteterapia y 2 torneos de Pádel).

VARIABLES: Se recogieron datos sociodemográficos y niveles de satisfacción, mediante encuestas diseñadas en , que incluían preguntas cerradas y abiertas.

ANÁLISIS: Se aplicó análisis estadístico descriptivo (frecuencias y porcentajes) y análisis cualitativo básico para las respuestas abiertas.

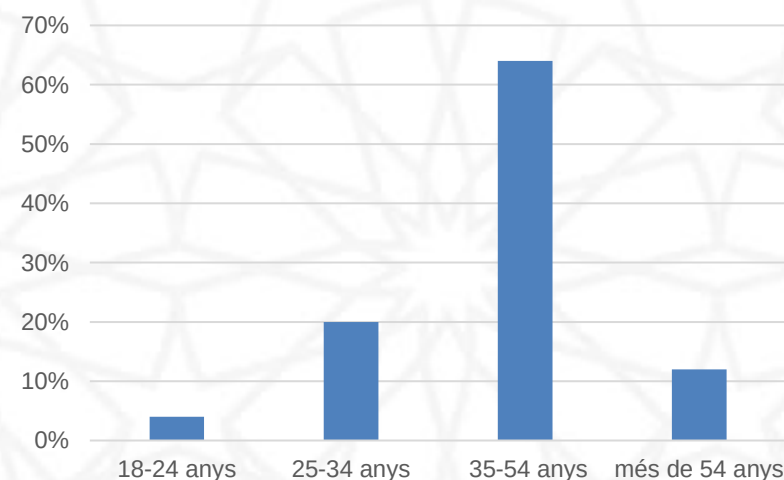


4. Resultados:

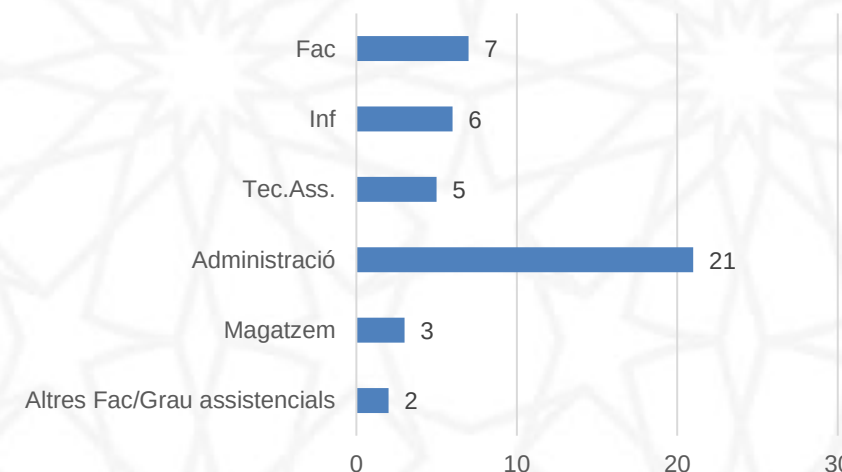
Actividad 1: 1on Torneig Althaia Pàdel (maig 2023)

Datos demográficos: Se inscribieron 22 equipos, formados por 44 profesionales, mayoritariamente entre 35-54 años (64%) y del Servicio de Administración (50%)

Participació per edats

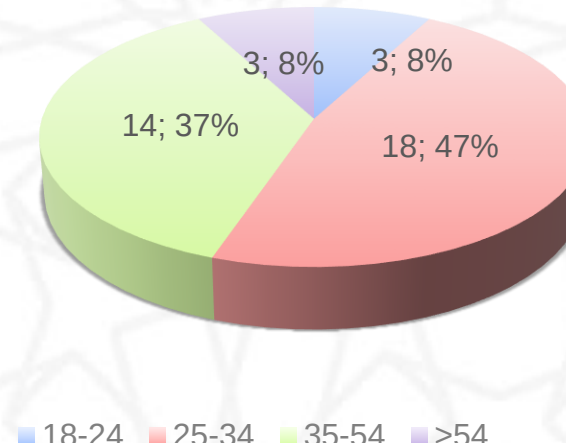
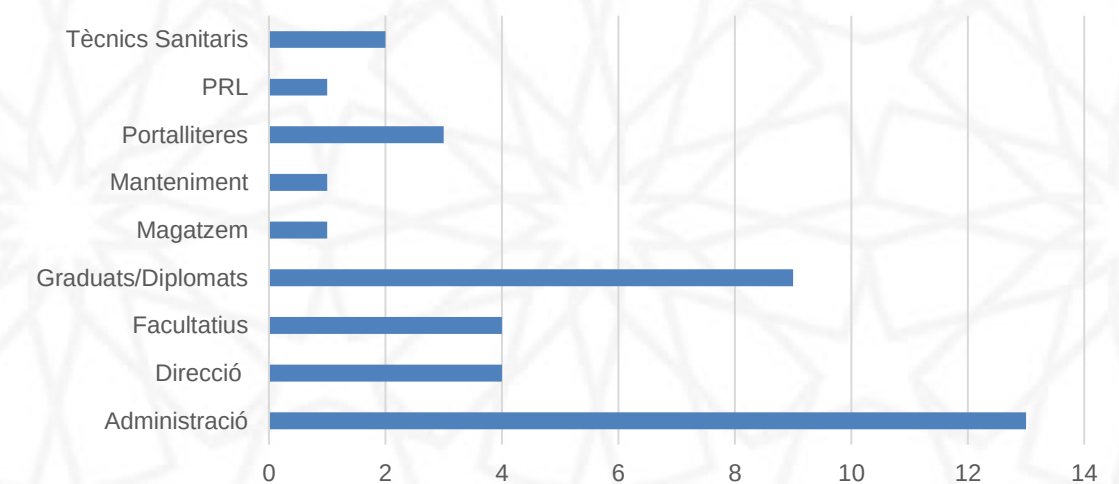


Participació per categoria



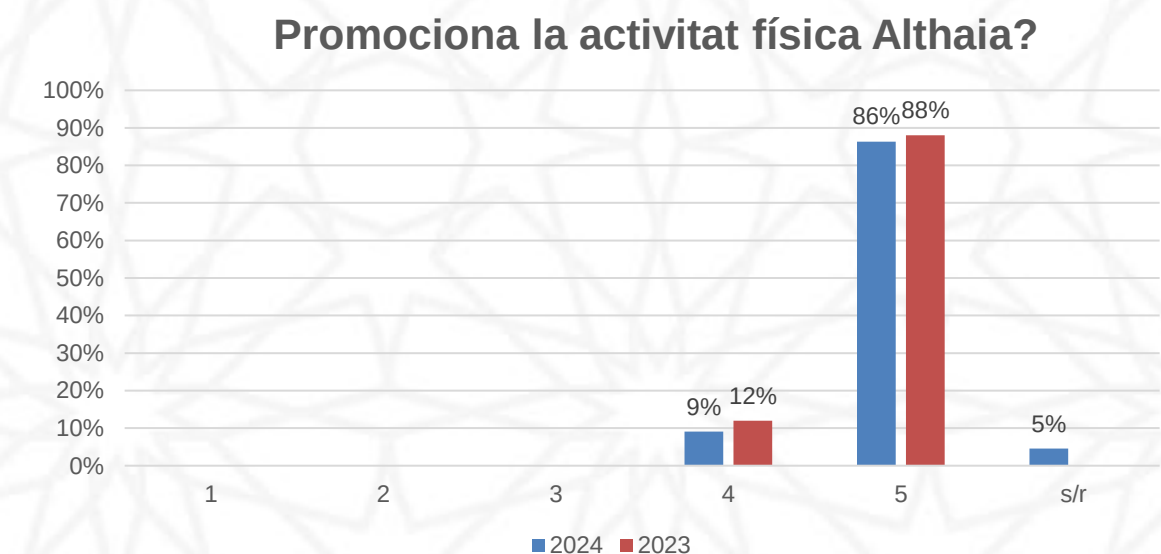
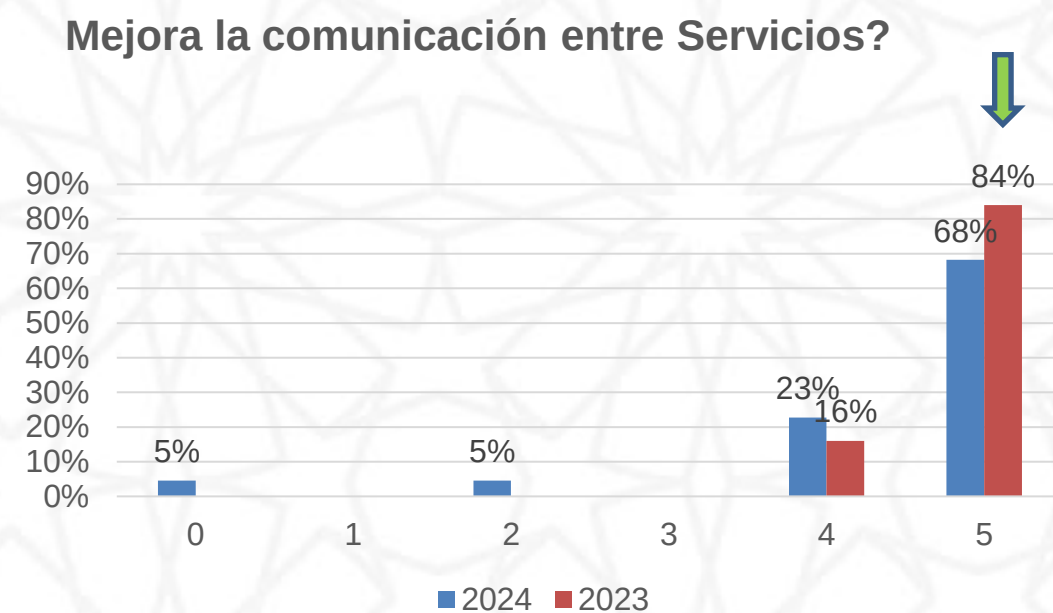
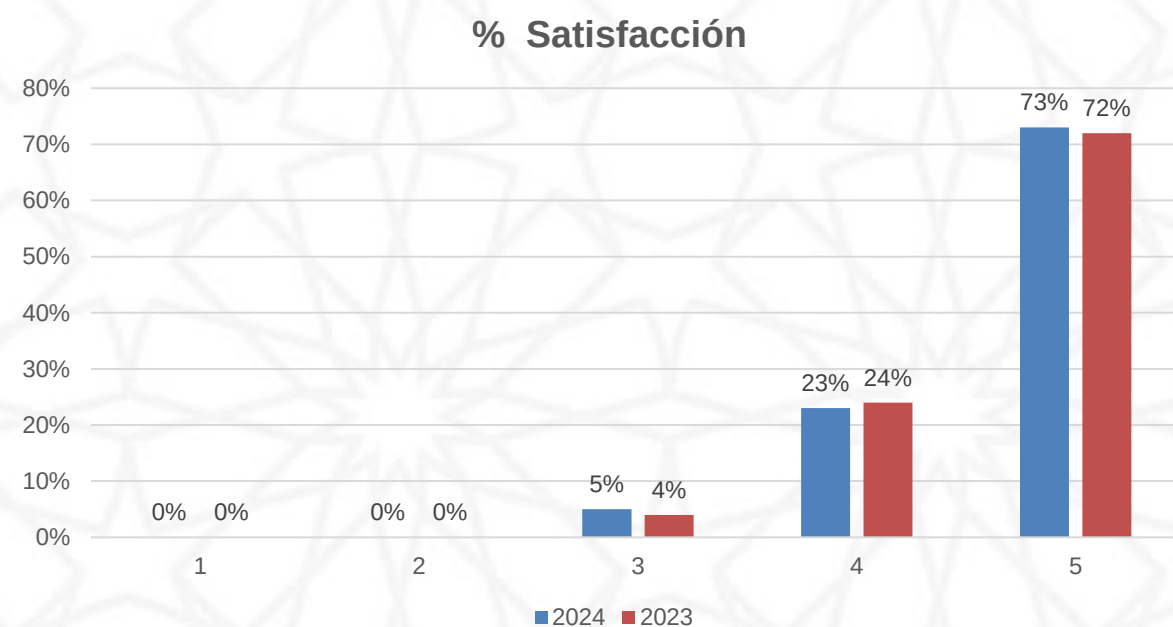
Actividad 2. 2on Torneig Althaia Pàdel (maig 2024)

Datos demográficos: 19 equipos formados por 38 profesionales (3 grupos menos que en el 2023) mayoritariamente hombres, Personal de administración (36%) i Graduados/Diplomados sanitarios y en edad comprendida entre 25 a 34 años (47%) y de 35 a 54 años (37%) .





Nivel de satisfacción 1er y 2o Torneo de Padel:



De los 82 profesionales que participaron en las dos Ediciones, 47 respondieron a la encuesta de satisfacción (tasa de respuesta del 57,3%). En los dos años se han valorado positivamente como una actividad que mejora la interrelación y comunicación entre profesionales y que promueve el ejercicio físico. El 100% repetirían la actividad y la recomendarían a otros profesionales.



Actividad 3: Ioga Integral (Noviembre 2024)

EL **IOGA INTEGRAL** es una disciplina que trabaja **la regulación y equilibrio del cuerpo, la mente y las emociones.**

Promueve una unión entre el que sentimos, pensamos y hacemos como seres humanos.

Tres píldoras de yoga integral:

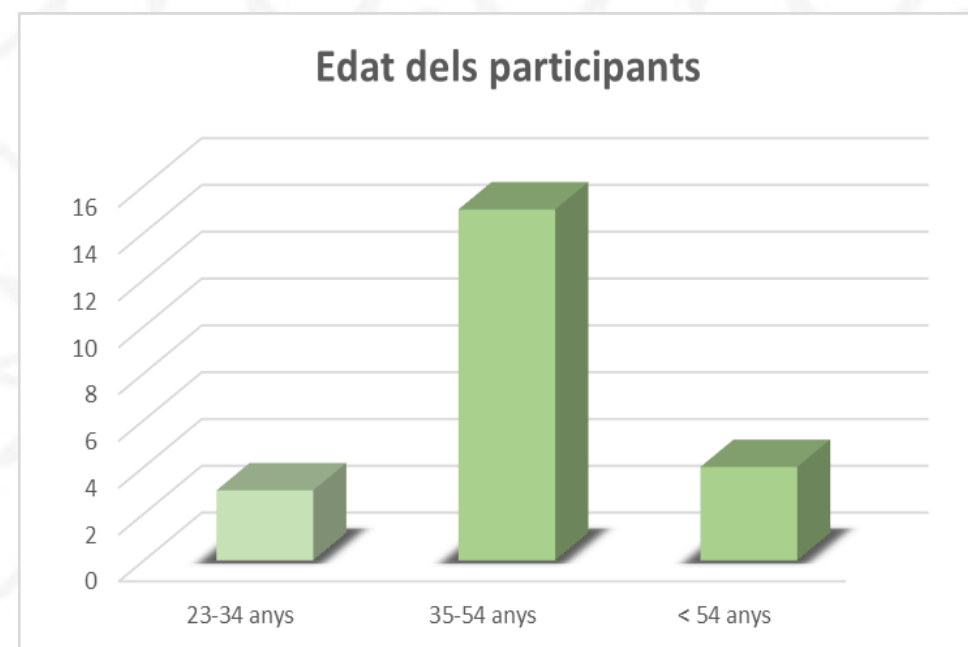
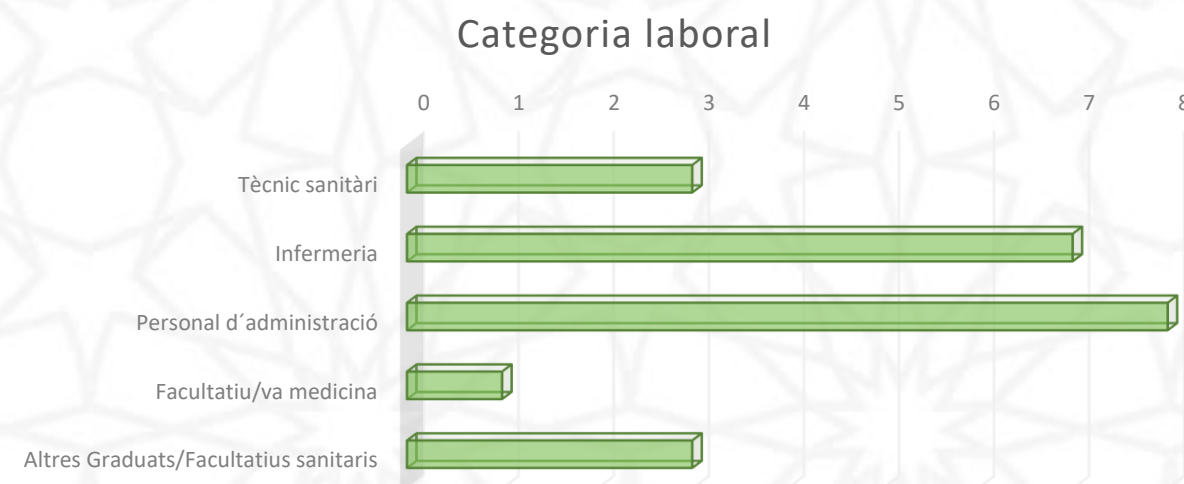
Yoga y Menopausia

Yoga y Salud Ocular y Postural

Yoga y estrés



Datos demográficos y nivel de satisfacción:



Promoció de més activats en
Althaia



De los 30 participantes, respondieron 22 personas (tasa de respuesta: 73%). En las gráficas se observa un mayoritariamente participantes entre de 35-54 años (63%) y pertenecientes al personal de administración (36%) seguido del de enfermería (32%).

Una gran mayoría aprecia el espacio donde se realizaron las clases y los beneficios que aporta la actividad, mientras que hay áreas que requieren atención.



III Jornadas Andaluzas de ENFERMERÍA DEL TRABAJO

"Liderando el cambio en entornos de trabajo"

Actividad 4. Cursos de Hábitos de vida saludable,

Esta actividad se llevo a cabo en cuatro sesiones de una hora de duración aproximada, impartida por Ariadna Coll, especialista en hábitos saludables:



02 **Salut emocional:** (estrès, tècniques de relaxació, millorar el son, risoteràpia...)

Dos Webinars temáticos: Higiene postural y respiración consciente.



01 **Salut física:** (sedentarisme, activitats físiques promogudes per l'empresa(marxa nòrdica, caminades...)

Un Webinar temático: Actividad física día a día.



04 **Salut nutricional** (dietètica i nutrició, tappers saludables, compra saludable, al·lèrgies...)

Un Webinar temático: Alimentación y nutrición.

Viernes 13 de Junio, 2025

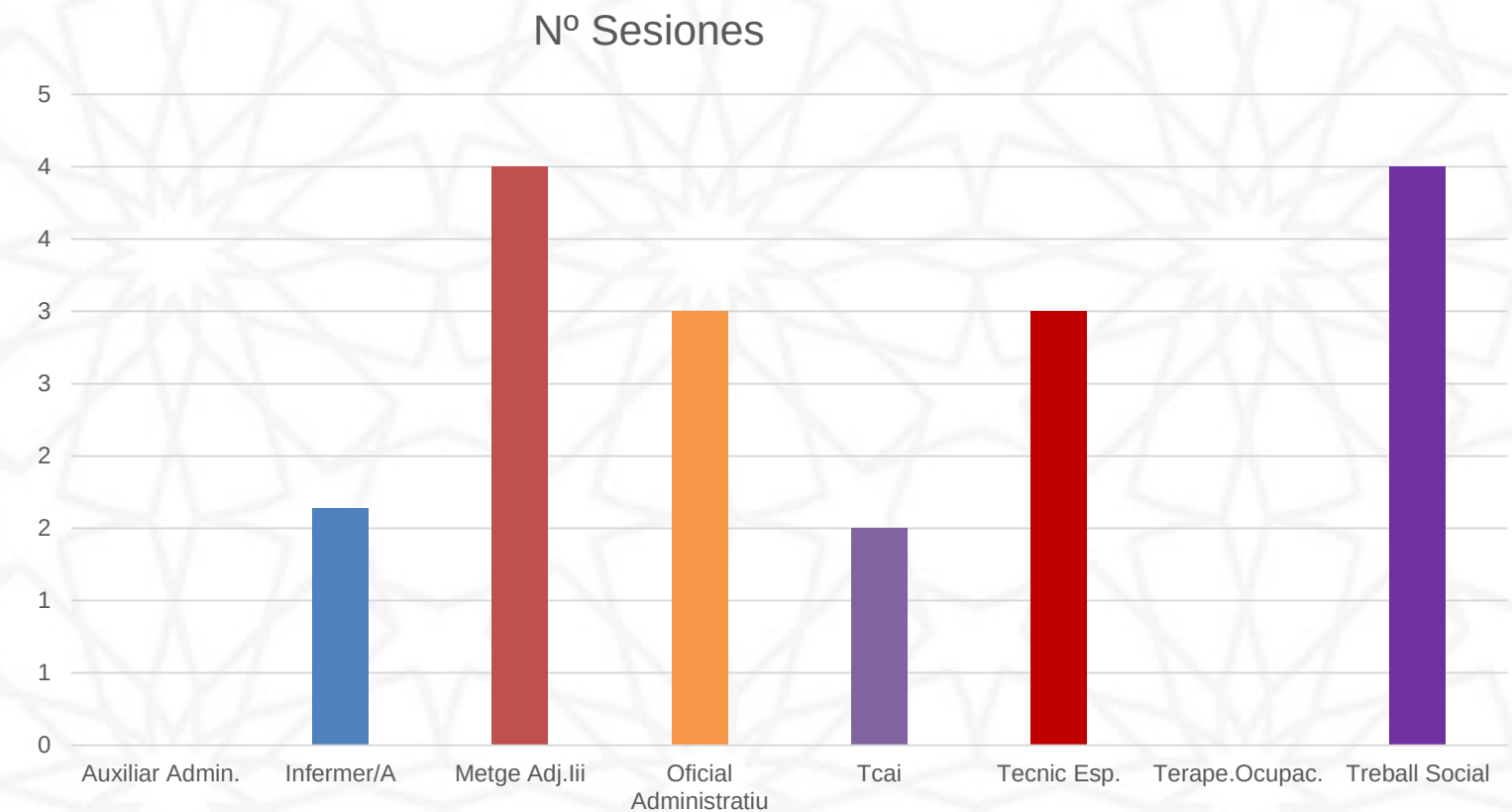
Hospital Clínico Universitario San Cecilio – Granada



III Jornadas Andaluzas de ENFERMERÍA DEL TRABAJO

"Liderando el cambio en entornos de trabajo"

Categoría profesional	Número de profesionales
Auxiliar Admin.	1
Enfermero/a	14
Medico Adj.	1
Oficial Administrativo	3
TCAI	6
Tecnic Esp.	1
Terape.Ocupac.	1
Trabajador Social	1
Total	28



Los resultados de la encuesta de satisfacción no fueron analizados debido a la poca participación (solo lo realizaron 3). Las últimas dos sesiones se realizaron cerca de las fiestas de navidad, que podría justificar la baja participación.



Actividad 5: Curso Express Arte: Taller arteterapia.

Arteterapia es una disciplina respaldada por evidencia científica que permite dialogar de forma simbólica con nuestro mundo interior y darle un nuevo significado a través de la experiencia artística

Objetivo: Ofrecer un espacio de autocuidado, evasión, empoderamiento y juego, explorando y dialogando con diferentes lenguajes artísticos. Además, actúa como un agente activo de cambio para mejorar el bienestar emocional de las personas

Participación: Se inscribieron 5 profesionales, de los cuales 3 asistieron a todas las sesiones.

Encuesta de satisfacción: No se realizó debido al bajo número de participantes





4. Conclusiones



Se planificaron otras actividades, pero debido a la poca inscripción no se llevaron a cabo:

Marcha nórdica.

Actividades Deportivas en conmemoración al día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo (12/4/2024) realizadas en turno de mañana y tarde: Yoga, Pilates, Intervalos, Ciclismo Indoor y zumba.

Caminada popular y almuerzo.

En conclusión, el programa “Activa’t” se consolida como una estrategia eficaz para la promoción de la salud en el ámbito laboral sanitario.

Dada la dificultad para la asistencia a estas actividades, la satisfacción justifica su continuidad y expansión, incorporando mejoras logísticas y mayor frecuencia de las actividades más valoradas.