

Buenas prácticas de Promoción de la Salud en el Trabajo



Taller de técnicas de afrontamiento del estrés, basadas en la meditación

Diciembre 2022

Descripción de la tarea

Es ampliamente conocido por todos, que los trabajadores sanitarios, están sometidos a un elevado estrés y carga emocional durante la jornada laboral, siendo a veces difícil no cargar con este lastre, fuera de la propia jornada.

Solución adoptada

Desde la unidad de Salud Laboral, del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba, se organiza la realización de talleres donde se utilizan técnicas de afrontamiento al estrés, basadas en la meditación.

La meditación es una técnica milenaria, que puede darte una sensación de calma, paz y equilibrio, a la vez que puede beneficiar tu bienestar emocional, así como tu salud en general.

Y estos beneficios no se terminan cuando acaba tu sesión de meditación, sino que se proyecta durante tu vida diaria, incluyendo la jornada laboral.

Se estructuran grupos de trabajo, con un máximo de 15 personas. El taller tiene una duración de un mes, y consta de cuatro sesiones presenciales de una hora y media de duración.

El objetivo a conseguir, es el aprendizaje de técnicas de meditación para el control del estrés.

A los participantes se les realiza, una encuesta inicial donde se recogen datos básicos, la escala de Goldberg, y al terminar el taller se realiza una encuesta de satisfacción y la escala de Calidad de Vida, validada para la población española.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Desde el servicio de Salud Laboral, esperamos cuantificar el grado de estrés y carga emocional de nuestros trabajadores y como estos disminuyen y tienen una mejor gestión por parte de los trabajadores gracias a las técnicas de meditación impartidas durante el taller.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

Implementada y con carácter permanente.

Autoría: Unidad Salud Laboral Hospital Reina Sofía