



INSTITUTO DE
BIOMECÁNICA
DE VALENCIA



PSA
**Promoción
y Cuidado
de la Salud**

MEMORIA

E3. Necesidades y preferencias personales y organizacionales relacionadas con la mejora del bienestar en entorno laboral y personal

Entregable:

E3

Paquete de trabajo:

PT3

Responsable:

IBV

El contenido de este documento ha sido generado por el Instituto de Biomecánica (IBV) como resultado del proyecto IMAMCJ/2016/1 (Plan de Actividades de carácter no económico del IBV para 2016. PSA.Promoción y cuidado de la Salud) en el marco de la línea nominativa T8021000 aprobada por la Ley de Presupuestos de la Generalitat para 2016, cofinanciada en un 50% a través del Programa Operativo FEDER de la Comunitat Valenciana 2014-2020: Eje Prioritario 1

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. ESTUDIOS IOP CON TRABAJADORES	5
2.1 ENCUESTA ONLINE A TRABAJADORES COMUNIDAD VALENCIANA	5
2.2 GRUPO DE DISCUSIÓN CON TRABAJADORES A TURNOS	12
2.3 GRUPO DE DISCUSIÓN CON TRABAJADORES DE OFICINA	13
3. ESTUDIOS IOP CON AGENTES CLAVE DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD	15
3.1. WORKSHOP DE INNOVACIÓN CON AGENTES CLAVE EN PROMOCIÓN DE LA SALUD	15

1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de este entregable es presentar los resultados de los diferentes estudios de innovación orientada por las personas (IOP) realizados en el proyecto para identificar las necesidades y preferencias relacionadas con la mejora del bienestar de las personas y con planes de promoción de la salud en el trabajo de diferentes grupos poblacionales y organizaciones.

A continuación, se muestran los estudios que se han realizado:

- Estudios IOP con trabajadores:
 - Encuesta online a trabajadores de diferentes puestos de trabajo para identificar de manera global sus necesidades y preferencias en relación a programas de promoción de salud.
 - Grupo de discusión con trabajadores a turnos sobre mejora de su bienestar relacionado con el turno de trabajo y su calidad de descanso.
 - Grupo de discusión con trabajadores de oficina sobre mejora de su bienestar relacionado con el entorno físico de trabajo.
- Estudios IOP con agentes clave en Promoción de la Salud en el Trabajo:
 - Workshop de innovación con diferentes agentes clave (empresas, servicios de prevención, mutuas, representantes de trabajadores y Administración Pública) para identificar de manera global sus necesidades y preferencias en relación a programas de promoción de salud y de esta manera, validar el procedimiento metodológico propuesto en el paquete de trabajo anterior.

Para realizar el diseño experimental de los estudios anteriores (diseño del cuestionario, guion del grupo, selección de la muestra...) se ha tenido en cuenta el avance de conocimiento en promoción de la salud en el trabajo realizado en el paquete de trabajo 1.



2. ESTUDIOS IOP CON TRABAJADORES

2.1 ENCUESTA ONLINE A TRABAJADORES COMUNIDAD VALENCIANA

Se ha realizado una encuesta online a trabajadores de la Comunidad Valenciana para identificar las necesidades y preferencias relacionadas con la mejora del bienestar y con planes de promoción de la salud en el trabajo de diferentes perfiles de trabajadores y organizaciones. Además, esta encuesta ha permitido identificar las acciones que actualmente están realizando las empresas de la Comunidad Valenciana para la mejora del bienestar de los trabajadores, así como las acciones que deberían emprender para orientarlas a sus necesidades y preferencias.

El cuestionario que se desarrolló constaba de los siguientes apartados:

- Perfil del trabajador
- Satisfacción con la empresa
- Hábitos del trabajador y estado de salud
- Planes de promoción de la salud en la empresa

En el estudio ha participado una muestra de 100 trabajadores.

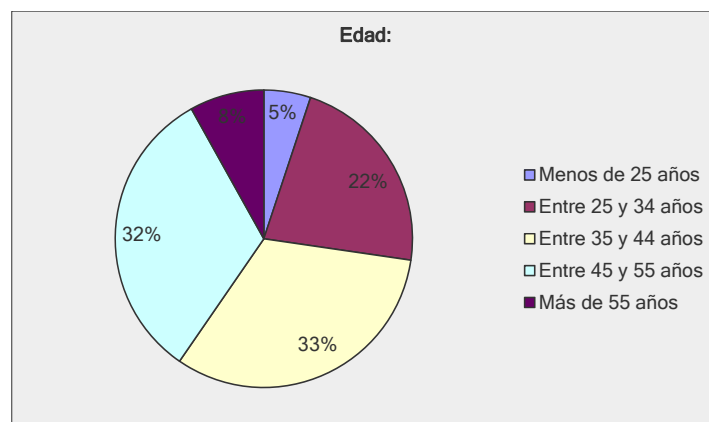


Figura 1. Edad de los participantes

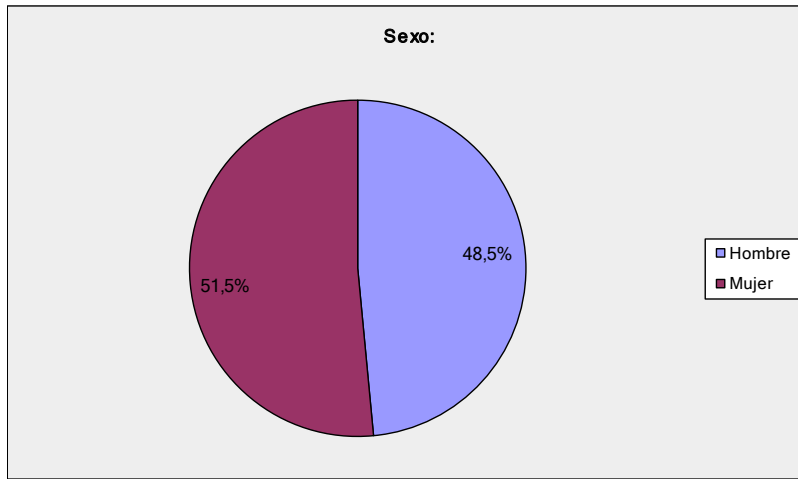


Figura 2. Sexo de los participantes

Un 56% de los participantes tenían personas a su cargo en su casa (hijos, personas mayores, etc.)

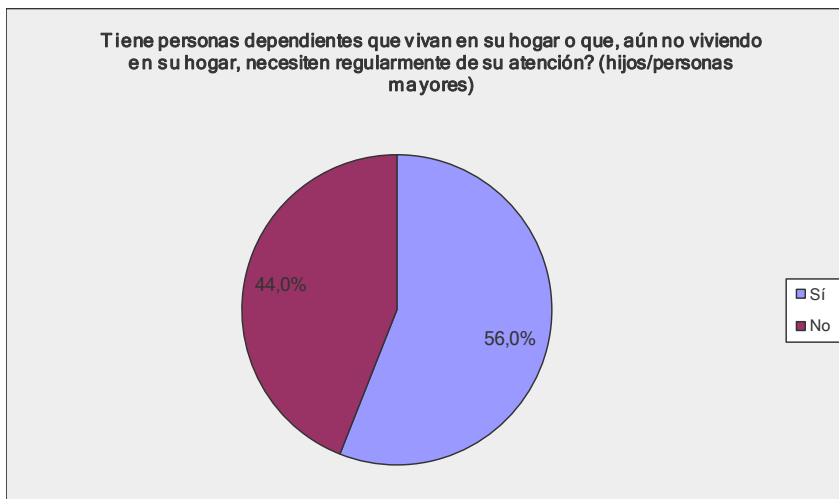


Figura 3. Trabajadores con personas dependientes a su cargo

En relación al **tipo de trabajo** que desempeñan, la mayoría de participantes eran asalariados, siendo un 43% del sector público y un 44% del sector privado. El sector de actividad con mayor participación en la encuesta fue el sector de actividad de Administración Pública y Defensa y Seguridad Social seguido de Industria, Actividades Sanitarias y de Servicios Sociales y Educación. En cuanto a la ocupación con mayor participación en la encuesta ha sido la de Técnicos y profesionales científicos e intelectuales, seguida de Técnicos y profesionales de apoyo y Empleados de tipo Administrativo. En relación al puesto de trabajo específico, la muestra de trabajadores con mayor participación corresponde a técnicos y



administrativos, seguido de profesores. Por último, la mayoría de trabajadores tienen una experiencia de más de 10 años en la misma empresa.

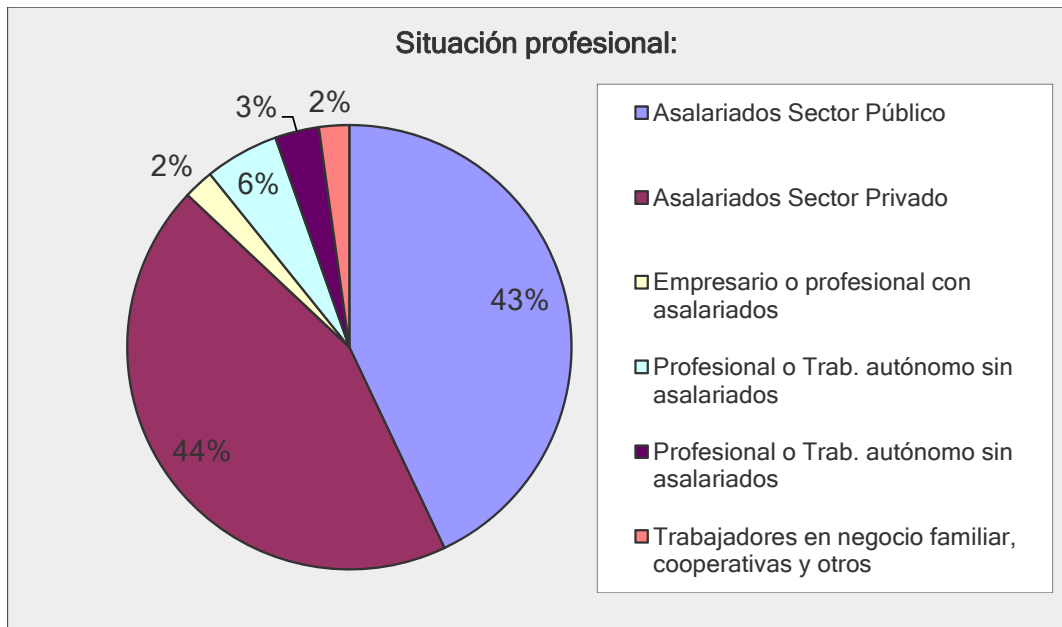


Figura 4. Situación profesional de los participantes

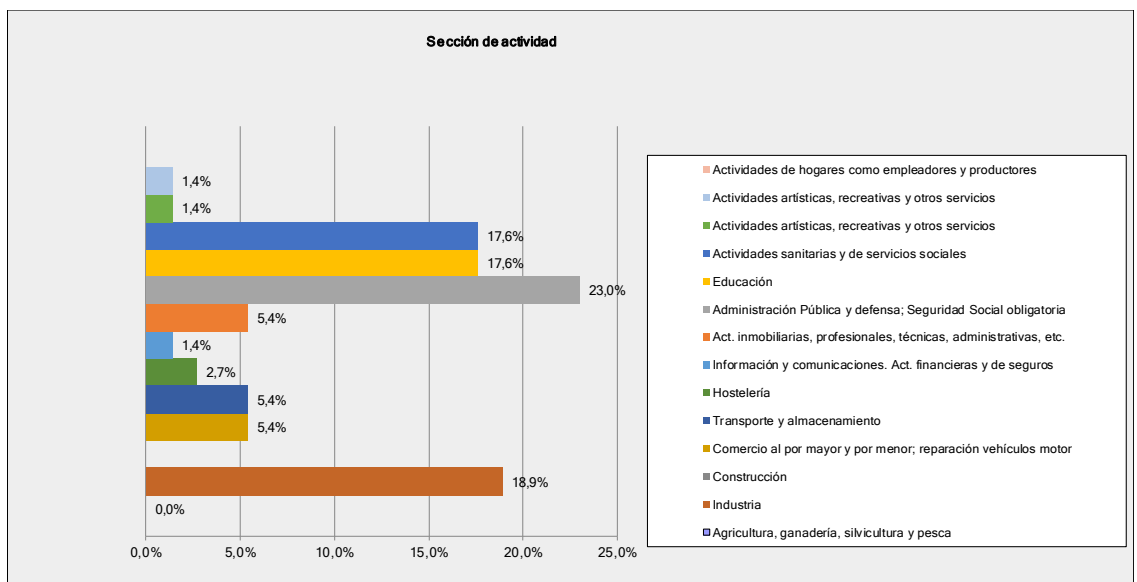


Figura 5. Actividad de los participantes

E3. Necesidades y preferencias personales y organizacionales relacionadas con la mejora del bienestar en entorno laboral y personal

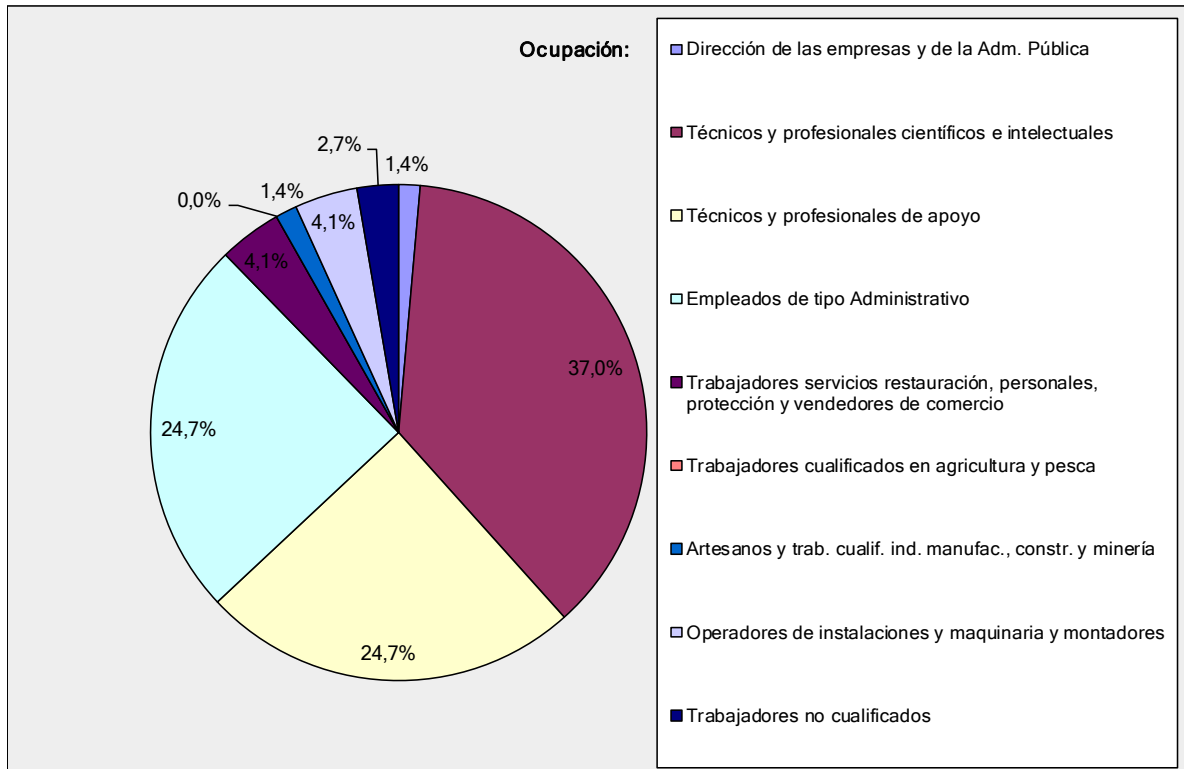


Figura 6. Ocupación de los participantes

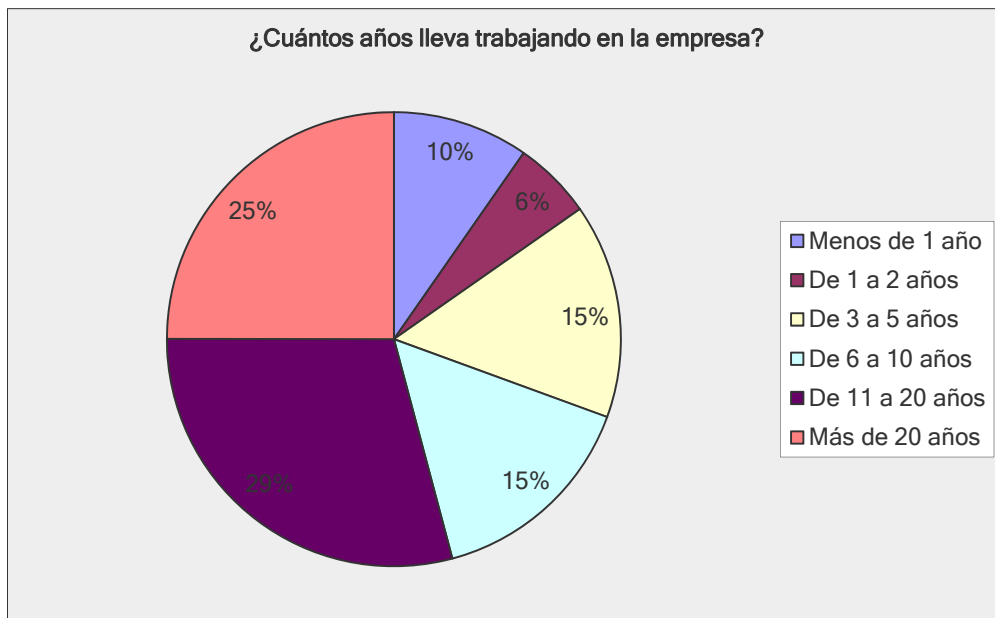


Figura 7. Años en la empresa



En relación al **tipo de jornada**, la mayoría de participantes trabajan a tiempo completo. En relación a trabajo a turnos, un 30% trabaja a turnos y un 16% trabaja en horario nocturno.

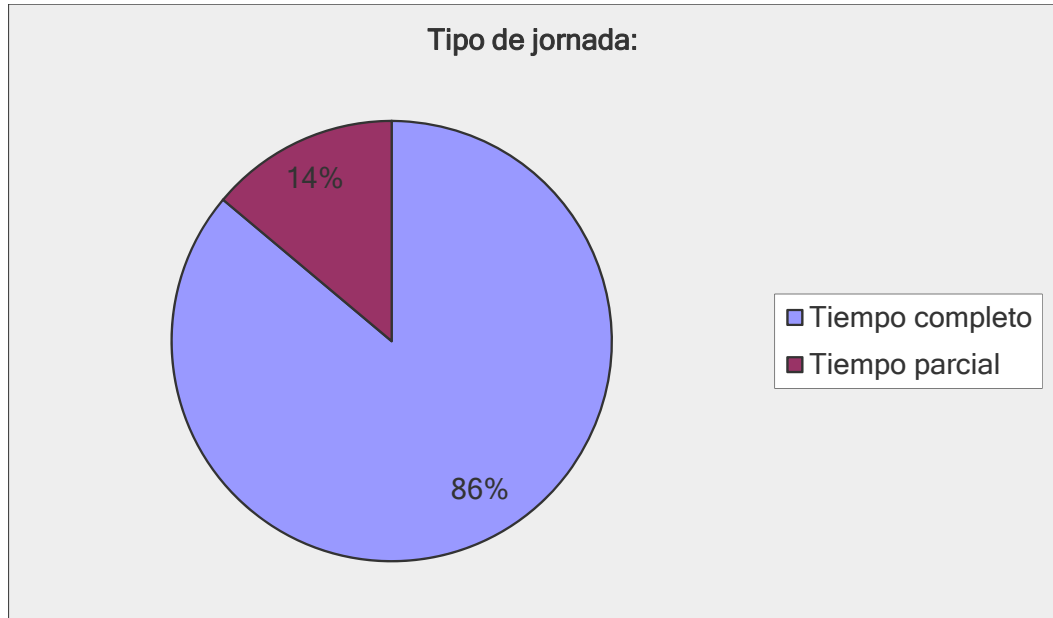


Figura 8. Tipo de jornada



Figura 9. Trabajo por turnos

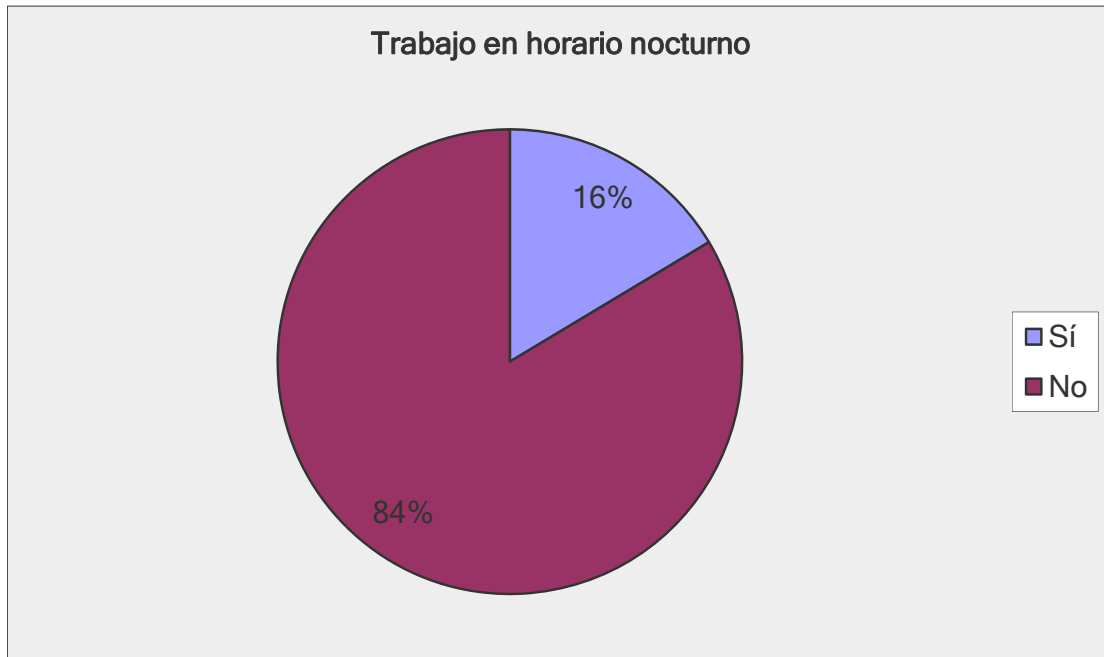


Figura 10. Horario nocturno

En relación con la **responsabilidad del puesto**, un 25% de la muestra de participantes tiene subordinados a cargo.

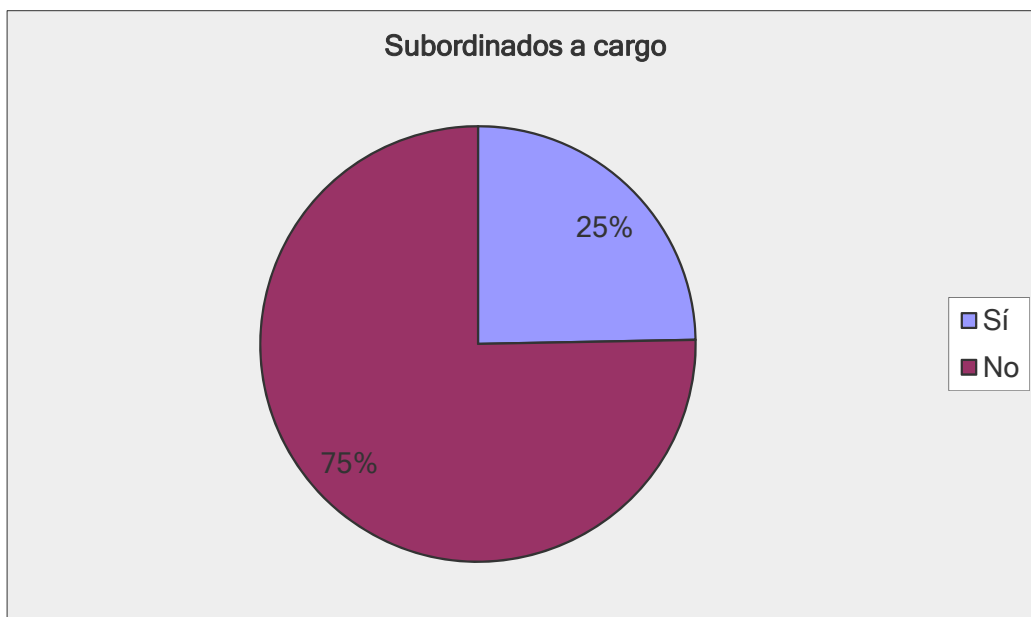


Figura 11. Subordinados a cargo

Con respecto al **tamaño de empresa**, la mitad de los participantes pertenecen a empresas de más de 250 trabajadores.

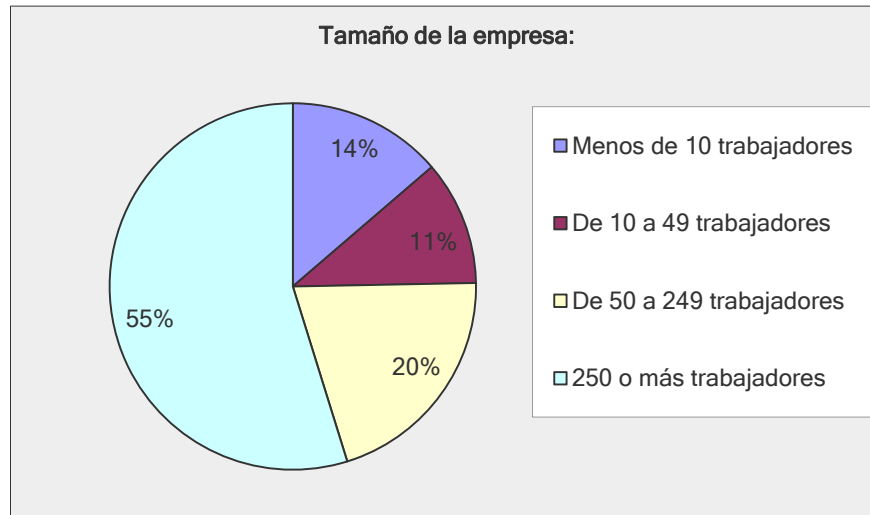


Figura 12. Tamaño de la empresa

En la encuesta se han valorado, los siguientes aspectos:

- Satisfacción con la empresa
- Hábitos del trabajador y estado de salud
- Planes de promoción de la salud en la empresa

Conclusiones:

- Se ha detectado la necesidad de que las empresas implanten programas de promoción de la salud para mejorar el bienestar actual de los trabajadores.
- Un 47,7% de trabajadores afirma que actualmente sus empresas no realizan ninguna intervención para la mejora de su bienestar.
- Los planes de promoción de salud más demandados por los trabajadores son los relacionados con **gestión del estrés** (talleres de relajación, apoyo psicológico, salas zen...), **prevención de riesgos ergonómicos** (formación sobre higiene postural, planes de ejercicios de estiramiento en periodos de descanso, servicio de fisioterapeuta, sala de rehabilitación, etc.), **promoción del ejercicio/actividad física** (formación, actividades deportivas entre trabajadores, fomento del uso de las escaleras, clases de actividad física en la empresa, convenio con otros centros deportivos, parking de bicis, duchas en la empresa...) y planes relacionados con **aspectos psicosociales** (conciliación vida personal y laboral, promoción interna, mejora del clima laboral, flexibilidad horaria, puesta a punto de técnicas de organización y comunicación en el trabajo...).
- Además, la mayoría de trabajadores estarían dispuestos a participar en diferentes estudios para que las empresas realizaran acciones

personalizadas para su salud: extracción de manera objetiva de sus características y capacidades, cumplimentación de cuestionarios, reconocimientos médicos ampliados, llevar dispositivos que monitoricen su estado de salud (estado de estrés, calidad descanso...), etc.

2.2 GRUPO DE DISCUSIÓN CON TRABAJADORES A TURNOS

Se ha realizado un grupo de discusión con seis empleados que trabajan en turno de noche para identificar sus necesidades y preferencias en relación a la mejora de su bienestar y su calidad de descanso.

El motivo por el que se ha seleccionado este grupo de trabajadores para realizar un grupo de discusión es que los resultados de la encuesta mostrados en el apartado anterior indican que los trabajadores a turnos presentan una mayor problemática en cuanto a su bienestar respecto al resto de perfiles de trabajadores, en especial en lo que a calidad del descanso se refiere. El objetivo de este grupo de discusión ha sido profundizar en las necesidades concretas de este grupo poblacional e identificar medidas a emprender para la mejora de su bienestar laboral.

Conclusiones:

- En general, el turno rodado influye negativamente en la percepción del trabajo. Salvo en algún caso particular en el que tienen un turno bueno, trabajo vocacional, bien remunerado y/o es un perfil de trabajador joven sin cargas familiares.
- Los problemas que se encuentran los trabajadores a turnos son principalmente relacionados con su calidad de descanso, relaciones personales, estado de salud y con sus hábitos alimentarios.
- En relación a la calidad de descanso del trabajo a turnos, las causas principales de los problemas para dormir son: entorno de descanso cuando trabajas en turno de noche, irritabilidad, mezcla de cansancio y alteración, temperatura (tanto de la habitación como del puesto de trabajo), cansancio y problemas musculo-esqueléticos derivados del trabajo físico repetitivo, estrés, depresión debido a las exigencias del puesto de trabajo, hábitos de vida poco saludables y problemas derivados de la edad.
- Las estrategias para conciliar el sueño en este tipo de trabajadores que ya realizan o estarían dispuestos a poner en práctica son: refugio del descanso (aislamiento de ventanas, por ejemplo), suprimir café y otros excitantes, evitar la luz al salir del turno de noche, práctica de actividad física, estiramientos, técnicas de respiración y relajación, etc.
- Finalmente, se han identificado acciones que podría hacer la empresa por ellos: motivar a los trabajadores, mejorar clima laboral, mejorar el tipo de



turno, aplicar técnicas de relajación, formación en hábitos de vida saludables (higiene del descanso, alimentación adecuada y actividad física), facilitar la práctica de actividad física fuera de la jornada laboral y estiramientos durante el turno de trabajo.

2.3 GRUPO DE DISCUSIÓN CON TRABAJADORES DE OFICINA

Se ha realizado un grupo de discusión con nueve trabajadores que ocupan puestos de oficina para identificar sus necesidades y preferencias en relación a la mejora de su bienestar laboral relacionado con el entorno físico de trabajo principalmente y con programas de promoción de la salud para la mejora de su bienestar.

Se ha seleccionado este grupo poblacional al ser uno grupo representativo de los trabajadores de la Comunidad Valenciana como se identificó en el estudio presentado en el apartado 2.1. Además, este estudio ha permitido profundizar en el factor “condiciones del entorno físico de trabajo” al ser uno de los factores con peor satisfacción. Por otro lado, se ha profundizado en las preferencias en relación a un programa de fomento de la actividad física y mejora de la calidad descanso al detectarse en el estudio anterior una frecuencia alta de problemas musculoesqueléticos y trastornos de descanso.

Los temas a tratar en el grupo de discusión fueron los siguientes:

- Identificación de problemas y necesidades relacionadas con su puesto de trabajo y con espacios comunes (dimensiones, condiciones ambientales, mobiliario, equipamiento, elementos decorativos...).
- Propuestas de diseño para espacios de trabajo confortables y saludables. Se incluirán tanto los espacios de trabajo propios como las salas auxiliares comunes a los trabajadores (salas reuniones, sala de descanso, etc.).
- Necesidades y preferencias en relación a programas de promoción de la salud, especialmente programas de fomento de actividad física y descanso.

Conclusiones:

- Uno de los factores básicos para el bienestar laboral relacionado con el entorno de trabajo es la limpieza y orden. Una de las propuestas es que se debe fomentar la cultura del orden en la oficina.
- La mayoría de participantes tienen problemas para concentrarse y solicitan entre otras intervenciones, espacios que faciliten la concentración.

- Debido a la naturaleza de la actividad que realizan (innovación e investigación) se requiere de espacios que permitan realizar reuniones creativas.
- Otro de los aspectos que continuamente repetían los participantes de la sesión era la necesidad de aprovechar espacios de salas que actualmente están infrautilizadas, por ejemplo, la biblioteca. Estos espacios podrían utilizarse para crear salas relax, espacios para un *bootcamp* (proyectos exprés o proyectos en los que se necesite la concentración), sala para realizar actividad física, etc.
- Otros aspectos que nombraron para la mejora del entorno del trabajo fueron: luz natural, dar calidez, mejorar accesibilidad, mejorar ventilación y climatización, etc.
- En relación a programas de promoción de la salud, los trabajadores valoran muy positivamente un programa de actividad física en el entorno de trabajo, así como un programa de mejora de la calidad de descanso.
- Además, también les gustaría que la empresa implementara programas de ergonomía activa (higiene postural), de gestión del estrés y fomento de hábitos saludables (actividad física, alimentación y descanso).



3. ESTUDIOS IOP CON AGENTES CLAVE DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

3.1. WORKSHOP DE INNOVACIÓN CON AGENTES CLAVE EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

Se ha realizado un workshop de innovación cuyo objetivo principal ha sido la creación de un foro de debate que permita identificar fórmulas para la promoción de la salud de los trabajadores.

De esta manera se pretende poner de manifiesto las ventajas que tiene para las empresas la puesta en marcha de programas de promoción de la salud y la problemática con que se encuentran, identificando aproximaciones innovadoras y soluciones atractivas, por los beneficios que aportan a la empresa, con nula o mínima inversión.

Los objetivos que se persiguieron durante la realización del workshop han sido los siguientes:

1. Conocer actuaciones que se están llevando a cabo por parte de empresas, mutuas, etc. con el objetivo de lograr el bienestar de los trabajadores, tanto dentro como fuera de su puesto de trabajo.
2. Analizar las acciones de promoción de la salud específicas para los trabajadores que se encuentran en la última etapa de la vida laboral con el fin de lograr un envejecimiento activo.
3. Identificar las barreras con las que se encuentran las empresas en la puesta en marcha de los programas de promoción de la salud.
4. Compartir claves de éxito de este tipo de programas a partir de experiencias puestas en marcha.
5. Analizar el papel que están jugando y/o pueden jugar cada uno de los agentes en la promoción de la salud y el bienestar de los trabajadores.

Para contar con estos objetivos, se ha contado con la participación de agentes clave en Promoción de la Salud en el trabajo, los cuales pueden intervenir para lograr un mayor bienestar de las personas dentro y fuera de su puesto de trabajo. Más concretamente, participaron en el workshop representantes de los siguientes agentes:

- Servicios de prevención propios (SPP) de grandes empresas.
- Pequeñas empresas.
- Servicios de prevención ajenos (SPA).
- Mutuas colaboradoras de la Seguridad Social.

- INVASSAT (Instituto Valenciano de Seguridad y Salud en el Trabajo).
- Dirección General de Salud Pública.
- Colegio Oficial de Fisioterapeutas.
- Sociedad Valenciana de Medicina Física y Rehabilitación.

A partir de los resultados mostrados se puede concluir que, en el ámbito de la promoción de la salud en las empresas se trabaja principalmente el ámbito físico de la misma (sedentarismo, nutrición, tabaquismo...) y en menor medida la parte psicosocial.

Según la información aportada, en las grandes empresas la definición de los programas de promoción de la salud surge inicialmente en algunos casos del departamento de recursos humanos y en otros del servicio de prevención propio y posteriormente se implica a los trabajadores. Sin embargo, en todos los casos afirmaron que es imprescindible la implicación de la dirección para que este tipo de programas cumplan su objetivo que es mejorar el bienestar de los trabajadores.

En este sentido, coincidían en que es conveniente contar con un análisis del coste/beneficio de este tipo de actuaciones para lograr esta concienciación de la dirección. Indicaban que el beneficio indicado no tenía por qué ser únicamente económico, sino que también podía centrarse en aspectos como la satisfacción de los trabajadores, la reducción de rotaciones o la imagen de marca.

En el caso de las empresas pequeñas, se detectó que el problema radicaba principalmente en la disponibilidad de medios y personal para poner en marcha estas acciones. Las PyMes participantes indicaban que su actuación se basaba en apoyar las acciones que los trabajadores emprendían a título individual, pero que no veían la posibilidad de generar un plan de promoción de la salud global.

Finalmente, todos los agentes participantes coincidieron en que es primordial concienciar a los trabajadores que son responsables de su propia salud y de que hábitos de vida saludables durante las edades más jóvenes propiciarán que cuenten con un envejecimiento activo y saludable.



SI DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS PUEDE CONTACTAR CON EL INVESTIGADOR RESPONSABLE DEL PROYECTO:

Raquel Marzo

otri@ibv.upv.es