

## XXIV CONGRESO FUNDACIÓN SAN PRUDENCIO DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL

**Jagoba Gómez**RESPONSABLE DEL SERVICIO DE PREVENCIÓN  
MANCOMUNADO SAN PRUDENCIO

“Si no tenemos trabajadores sanos habrá una pérdida de competitividad”

↳ **Eunate F. Domínguez**

**VITORIA** – Jagoba Gómez es responsable del Servicio Prevención Mancomunado San Prudencio y en esta entrevista adelanta aspectos que se debatirán en el congreso del próximo día 26 sobre Seguridad y Salud Laboral organizado por La Fundación San Prudencio. El XXIV Congreso de Seguridad y Salud Laboral de La Fundación San

Prudencio va a tratar sobre los “distintos abordajes en salud laboral”.

**¿Por qué es importante cuidar la salud de todos los trabajadores?**

–Si no tenemos trabajadores sanos en empresas que velen por su salud, si ya nos quejamos del absentismo actual, no será nada con lo que vendrá. Álava es una de las provincias más industriales a nivel de España y tiene pue-

tos de trabajo que son exigentes desde el punto de vista físico y ergonómico. Por otro lado, tenemos otro elemento importante a tener en cuenta: el envejecimiento de la población trabajadora. Si sumamos a esto que también se ha retrasado la edad de la jubilación... Vamos a tener gente trabajando en puestos donde la propia edad puede tener un impacto negativo en la salud... Por lo tanto, si no tenemos trabajadores

sanos y cuidamos de su salud se incrementarán las bajas laborales y se perderá competitividad. **Precisamente para todo esto está disponible el programa ‘Tu Salud-Zure Osasuna’ con PsicoLan y Nordic Klinika. ¿Qué ofrece?**

–El programa ‘Tu Salud-Zure Osasuna’ es un programa pionero e innovador para las empresas de La Fundación San Prudencio. Con él queremos ser referentes en el impulso de la salud laboral y contemplamos tanto la faceta física como la psicoemocional de las personas. Este programa posiciona a Álava y a sus empresas a la vanguardia de una nueva manera de entender la salud y el bienestar laboral, pionero en Europa. Es una propuesta de acción práctica, que afronta los problemas relacionados con los trastornos musculoesqueléticos y la salud emocional de la población trabajadora, que son los dos principales motivos de baja laboral. Conseguimos prevenir y mejorar la salud de las personas trabajadoras a través de este programa. Esta idea surgió tras una reflexión que hicimos en La Fundación porque observamos que a pesar de los esfuerzos preventivos realizados se seguían produciendo daños para la salud y

queríamos ofrecer a las empresas nuevas herramientas para su prevención.

**Habéis realizado encuestas a más de 2.000 trabajadores sobre salud emocional en el trabajo, sueño y altas flexibles o progresivas. ¿Cuáles son las conclusiones principales?**

–Nos han sorprendido los resultados. El tema del sueño y su impacto en el ámbito laboral es un tema que no se ha abordado lo suficiente. Hay poca información al respecto todavía y con esta encuesta nos hemos dado cuenta de que tenemos un problema que está “dormido”, al menos en la población trabajadora alavesa, y que sabemos que impacta negativamente en la salud mental o los accidentes de trabajo, entre otros... Tiene diferentes efectos y queremos aflorarlos y hablar sobre ello. Creemos que hay oportunidades de mejorar la salud laboral mejorando la calidad del sueño. Respecto al tema de altas flexibles o progresivas también nos ha sorprendido el resultado que reflejan las personas trabajadoras pues a la mayoría les parece buena idea que se puedan reincorporar progresivamente al trabajo después de una baja de tipo emocional. ●

↳ **E. F. Domínguez**

**VITORIA** – Nuria Urkia es responsable del Programa Primeros Auxilios Emocionales, SOS EmoziLan.

**¿Por qué y cómo ha nacido este servicio SOS EmoziLan, Primeros Auxilios Emocionales?**

–Las empresas saben que las emociones son parte esencial del día a día laboral. Los momentos de crisis llegan en situaciones inesperadas y cualquier persona puede experimentarlos. En estos casos, la persona puede llegar a sentirse insegura, frágil, con incertidumbre, lo que perjudica su bienestar emocional y físico. Son situaciones negativas que, también, afectan a la productividad de las empresas, al aumentar el absentismo, la rotación y los accidentes laborales. La Organización Mundial de la Salud señala que una de cada cuatro personas tiene o tendrá un trastorno mental a lo largo de su vida. Y a pesar de la creciente visibilidad de estos problemas, el estigma alrededor de la salud mental sigue siendo un obstáculo. Para hacer frente a esta realidad, desde La Fundación San Prudencio hemos diseñado este servicio para ofrecer apoyo inmediato y práctico en momentos de crisis emocional en

**Nuria Urkia**

RESPONSABLE DEL PROGRAMA SOS EMOZIOLAN

“Las empresas saben que las emociones son parte esencial del día a día laboral”



el lugar de trabajo, reafirmando así nuestro compromiso con la innovación y el bienestar en el ámbito laboral. En esta iniciativa la figura clave es el socorrista emocional, personas voluntarias de la empresa preparadas para realizar esa intervención de urgencia emocional, independientemente de su origen laboral o personal, que se puede producir en el día a día de cualquier organización. Este servicio pro-

pone una solución para atender las necesidades emocionales de los trabajadores y fomentar entornos laborales más humanos y saludables.

**¿Qué tipo de empresas pueden contratarlo? ¿Tienen que ser de La Fundación?**

–Pueden acceder a este servicio todas las empresas, con independencia de su tamaño, ubicación o pertenencia o no a La Fundación. **¿Cómo se eligen a los socorris-**

**tas emocionales?**

–Son trabajadores voluntarios, a los que capacitamos para escuchar, estabilizar y guiar a la persona que está sufriendo una crisis emocional, ayudándola a recuperar el equilibrio y la confianza. Se trata de una intervención breve, práctica y no invasiva. La clave de su perfil es que tengan la habilidad y la empatía de conectar con sus compañeros en ese momento de crisis emocional.

Los socorristas emocionales van a estar formados en habilidades como la escucha activa, la gestión de emociones y la priorización de necesidades. Actúan siempre con confidencialidad y cuentan con herramientas prácticas, como técnicas de relajación y orientación hacia redes de apoyo especializadas. Una vez completada la formación, realizan simulacros para poner en práctica los aprendizajes. Esto refuerza su confianza y asegura que estén preparados para actuar en situaciones reales. Además, se lleva a cabo la elaboración e implantación de un procedimiento de actuación, y si la empresa lo considera adecuado, este procedimiento puede integrarse en su plan de emergencia. Los socorristas se enfrentarán a diferentes tipos de situaciones complicadas, como ataques de ansiedad, episodios de llanto incontrolable, o incluso cambios en el comportamiento con agresiones, sentimientos de angustia, pánico, frustración o ira. ●



Inscripción al evento