



V ENCUENTRO CULTURA PREVENTIVA EN ANDALUCÍA

JUEVES 30 Y VIERNES 31
DE OCTUBRE DE 2025

PALACIO DE CONGRESOS DE CÓRDOBA



COMPROMISO



DINAMIZACIÓN



APRENDIZAJE

CUENTA TU EXPERIENCIA, TU EXPERIENCIA CUENTA EN CAJAMAR, CAJA RURAL, SOCIEDAD COOPERATIVA DE CRÉDITO

Buenas prácticas en cultura preventiva



Empresa de Servicios financieros

EN QUÉ CONSISTE LA BUENA PRÁCTICA

Proporcionar sesiones de terapia a los empleados que lo solicitan para conseguir disminuir los niveles percibidos de malestar emocional derivados de estrés o estados de ansiedad.

También acompañamos emocionalmente a los empleados y empleadas que se encuentran de baja de larga duración, manteniendo el contacto con ellos y colaborando en su reincorporación con medidas de adaptación psicológica al entorno laboral.

BREVE DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRACTICA

El Programa de Bienestar Emocional está diseñado como un proceso de desarrollo y atención al empleado desde los principios de la Psicología Positiva. Está definido como un "paquete" de 10 sesiones en las que una psicóloga colegiada y además empleada de la empresa, acompaña a los participantes en distintos conceptos que le ayuden a recuperar las "riendas" y la motivación laboral necesarias para su bienestar emocional. Es confidencial y voluntario. El participante puede autoproponerse para el Programa y también compañeros o superiores pueden proponer a participantes (a los que se les contacta y explica el contenido del Programa para su aceptación voluntaria a la participación).

Los conceptos que se manejan en las sesiones son:

- Introducción al modelo. Punto de partida del malestar y Dimensiones de Bienestar.
- Valores
- Gestión de Emociones
- Fortalezas Equilibradas- Evaluación y gestión de las fortalezas que se encuentran en desequilibrio por exceso o por defecto.
- Optimismo
- Definición de Objetivos de mejora
- Creatividad
- Autoestima
- Bienestar físico ligado al bienestar emocional
- Plan de trabajo y seguimiento



Las sesiones se realizan de manera telemática, a través de videollamada. Tienen una duración aproximada de 1 hora y se realizan aproximadamente entre 2-4 semanas.

En el periodo entre sesiones, se ofrecen documentos, informes y cuadernillos de ejercicios para facilitar que el empleado participante ponga en práctica aquellas herramientas y conceptos que se comentan en las sesiones.

Una vez finalizado el Programa, se mantiene el contacto con los empleados cada trimestre para comprobar el estado de ánimo y proponer acciones complementarias y correctivas si es necesario.

También se realizan intervenciones grupales con equipos de trabajo que, por diversas razones, se encuentran con un nivel de malestar elevado. Trabajamos con ellos tanto conjuntamente como por separado si las circunstancias lo requieren

DE QUIÉN SURGE LA BUENA PRACTICA

Desde Prevención de Riesgos Laborales y con posterioridad a las gestiones urgentes y devastadoras de la pandemia de 2020-2021 se valoró la relevancia de disponer de un recurso dedicado al Bienestar Emocional de los empleados. Contábamos ya con los recursos de un PAE externo. Y por diversas circunstancias una compañera psicóloga colegiada se ofreció para la realización del Programa. Todo lo demás vino rodado. La Dirección General en aquellos momentos apostó por el modelo y el planteamiento. Sin ese apoyo y compromiso habría sido imposible lanzar un proyecto de este tipo. Realizamos un periodo de "pilotaje" para confirmar la conveniencia del Programa y la valoración de los empleados y empleadas que participaron inicialmente.

QUIÉN PARTICIPA EN SU ELABORACIÓN

El equipo de Prevención de Riesgos Laborales y, sobre todo, las compañeras más dedicadas a la evaluación de Riesgos Psicosociales y de Comunicación. Además, de la gerencia de la oficina de prevención, el área Laboral y la Dirección General de Recursos Humanos. El Programa de Bienestar, como estructura, ha evolucionado de un programa de bienestar existente en el mercado y la psicóloga que realiza las sesiones está certificada en dicho programa.

A medida que se ha ido desarrollando con el tiempo, hemos incorporado muchos documentos para practicar y reflexionar sobre aspectos muy concretos de las sesiones.