

2025
JORNADA TÉCNICA
PRESENCIAL

*Sensibilización para la promoción de la
Seguridad y el Bienestar Laboral
desde la Perspectiva de Género.*

**EXPERIENCIAS PRÁCTICAS
DEL MINDFULNESS
EN EL ENTORNO LABORAL**

**CENTRO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE MÁLAGA
6 de MARZO**



Presentación



Esta Jornada se incluye dentro de las acciones de Formación e Información que, desde la Consejería de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo y a través de los Centros de Prevención de Riesgos Laborales, se desarrollan para la promoción de la seguridad y salud de las personas trabajadoras de todos los sectores y materias.

En EE.UU, empresas como Google, Apple o incluso la NASA, desde hace años, tienen ya en marcha iniciativas de Mindfulness (Atención o Conciencia Plena) en sus organizaciones, y en Europa cada día son más las compañías que se están sumando a este movimiento. Está demostrado que su práctica aumenta la creatividad, la empatía, la claridad en la toma de decisiones, la resiliencia, la autoconciencia, la comunicación, y que brinda otra perspectiva en capacidad de atención y presencia en aquello que se hace, además de existir un marco normativo que vela por el bienestar de las personas trabajadoras y promueve la prevención del estrés y mejorar el bienestar en los entornos laborales.

En los últimos años, representantes de diferentes ámbitos institucionales y académicos han subrayado el coste del estrés laboral, para las personas, las organizaciones y la sociedad en su conjunto. El proyecto MindLiven realizado por instituciones pertenecientes a seis países europeos, propone una herramienta de gestión del estrés muy innovadora.

En este contexto, **LAOGEN** (Laboratorio Observatorio de Salud Laboral desde la perspectiva de Género en Andalucía), en colaboración con investigadores del proyecto de la **Universidad de Sevilla**, quieren dar a conocer otra herramienta poderosa para hacer frente al estrés laboral (**BIMSTRESS**), impulsando un proyecto que combina tecnología, neurociencia y psicología aplicada para crear soluciones innovadoras que favorezcan la Seguridad, Salud y Bienestar en entornos laborales.

Durante la jornada, se conjugarán diferentes aspectos teóricos, técnicas, y estudios, con buenas prácticas y experiencias reales implantadas en la Junta de Andalucía. El **taller será práctico, dinámico y participativo** y uno de los momentos más destacados, será cuando se presenten las técnicas de Atención Plena, así como el innovador proyecto **BIMSTRESS** para su adaptación a todos los sectores. Los asistentes tendrán la oportunidad de conocer de primera mano esta herramienta y la implementación del Biofeedback, una tecnología que está revolucionando la salud laboral al proporcionar a los trabajadores y a las organizaciones una forma objetiva y eficaz de medir y gestionar el estrés en tiempo real, favoreciendo así la implementación de soluciones inclusivas y seguras.

OBJETIVOS DE LA JORNADA:

- Dar a conocer herramientas desde las investigaciones realizadas por LAOGEN.
- Fomentar y visibilizar las buenas prácticas de organizaciones que ya desarrollan programas eficaces para combatir el Estrés Laboral.

DIRIGIDO A:

Profesionales de Prevención de Riesgos Laborales, Empresarios/as en general, Responsables de Seguridad y Salud, Mandos intermedios, Directores/as de Recursos Humanos de empresas, Delegados/as de prevención, Servicios de Prevención, agentes sociales y otros profesionales relacionados con las relaciones Laborales y todo el público en general.

CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO AUTÓNOMO



Junta de Andalucía



PROGRAMA



CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO AUTÓNOMO



9:15-09:30 h. RECEPCIÓN DE ASISTENTES Y ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN.

09:30-09:45h. MESA INAUGURAL

Dña. M.ª del Carmen Sánchez Sierra

Delegada Territorial de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo.

Dña. Lourdes Munduate Jaca

Directora del Laboratorio Observatorio de Salud Laboral desde la Perspectiva de Género de Andalucía (LAOGEN).

Dña. Ángeles Díaz Rodríguez

Jefa del Departamento de Desarrollo Pesquero y Acuícola. Equipo de Atención Plena en la Delegación Territorial de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural en Cádiz.

D. Javier Campos Fernández

Director del Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Málaga.

09:50-10:10h. LIBERARSE DEL ESTRÉS CON MINDFULNESS. Diversos aspectos introductorios y prácticas derivadas.

Dña. Juana Cano García

Jefa del Departamento Técnico de la AGENCIA DIGITAL DE ANDALUCÍA.

10:10-10:30h. EXPERIENCIAS PRÁCTICAS DE ATENCIÓN PLENA EN LA JUNTA DE ANDALUCÍA. Descripción de las fases de implantación, desarrollo y conclusiones de la técnica.

Dña. Ángeles Díaz Rodríguez

Jefa del Departamento de Desarrollo Pesquero y Acuícola de la DT CAPADR DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA en Cádiz.

10:30-11:15h. NUEVOS HORIZONTES EN LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN GRANDES ORGANIZACIONES. Presentación del Proyecto BIMSTRESS de la Universidad de Sevilla.

D. Francisco Manuel Ocaña Campos

Profesor Contrato Doctor UNIVERSIDAD DE SEVILLA. Investigador principal Grupo Neurociencia del Bienestar.

11:15-11:45h. PAUSA - CAFÉ.

11:50-12:30h. TALLER PRACTICO DE ATENCIÓN PLENA.

Dña. Ángeles Díaz Rodríguez. Práctica de Respiración Consciente. El Anclaje.

Dña. Juana Cano García. Práctica de Aceptación del Momento Presente.

12:30-13:30h. EL MINDFULNESS COMO HERRAMIENTA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR.

Dña. Lourdes Munduate Jaca. Directora de LAOGEN. Catedrática de la Universidad de Sevilla.

Dña. Alicia Arenas Moreno. Catedrática de Psicología Social de la Universidad de Sevilla.

Dña. Donatella Di Marco. Profesora Titular del Dpto Psicología Social de la Universidad de Sevilla.

13:30-14:00h. CHARLA COLOQUIO y CLAUSURA

D. José Antonio Vílchez Jiménez.

Jefe del Área de Formación del CPRL en Málaga.

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Centro de Prevención de Riesgos Laborales en Málaga.

Av. Juan XXIII, 82. (Salón de Actos) (Metro Barbarela)



INSCRIPCIÓN GRATUITA:

PULSE AQUÍ

Colaboran:



Junta de Andalucía



Si desea más información para la tramitación de su solicitud puede contactar con:
Telf:s 951932379

E-mail: formcprl.ma.ceeta@juntadeandalucia.es

Fecha límite de inscripción: hasta completar aforo