



1. Nombre del proyecto

Posa't en marxa. Activa't a la feina!
Ponte en marcha ¡Actívate en el trabajo!

2. Director/es del proyecto

Teresa Torres ⁽¹⁾, Eva Sans ⁽²⁾

Colaboradoras: Emma Estaún⁽¹⁾, Elisabet Tebar ⁽¹⁾, Sandra Castañé ⁽¹⁾, Carlota Dicenta⁽¹⁾, Anna Molist⁽²⁾

⁽¹⁾ Secció de Salut. Servei de Protecció Civil i Salut. ⁽²⁾ Direcció de Recursos Humans i Organització. Ajuntament de Mataró.

3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo

A partir de la hipòtesis: "La introducción de pausas activas durante la jornada laboral contribuye al bienestar físico y emocional del personal que trabaja en el Ajuntament de Mataró", se definieron los siguientes **objetivos**:

Objetivos generales

- Promover un estilo de vida saludable en el lugar de trabajo.
- Promover la actividad física como medida de prevención de problemas de salud asociados a las diferentes ocupaciones laborales.
- Contribuir al bienestar emocional.
- Adaptar el programa al período de teletrabajo.
- Fomentar el trabajo transversal dentro de la organización.

Objetivos específicos

- Incorporar la actividad física como pausa activa durante el trabajo, de forma lúdica, voluntaria, continuada y adecuada a las circunstancias de cada persona.
- Trabajar la postura corporal relajando el sistema músculo esquelético
- Mejorar la concentración y el estado de ánimo.
- Facilitar las herramientas para llevarlo a cabo.
- Mantener el vínculo entre institución y personal durante el confinamiento.

3.1. Población

- Personal del Ajuntament de Mataró
- Población diana: personal que realiza tareas de oficina.

Servei de Protecció Civil i Salut. Secció de Salut. Ajuntament de Mataró
Activa't a la feina.

CSV (Codi segur de verificació)	IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Data i hora	18/12/2020 11:46:12
Normativa	Aquest document incorpora signatura electrònica reconeguda d'acord amb la Llei 59/2003, 19 de desembre, de signatura electrònica		
Signat per	MARÍA TERESA TORRES FERNÁNDEZ (TÈCNIC/A MITJÀ/ANA SALUT PÚBLICA)		
URL de verificació	https://seu.mataro.cat/verifirma/code/IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Pàgina	2/13



3.2. Material y método

El programa *Activa't a la feina* se enmarca en el proyecto de ámbito municipal *Posa't en marxa!*, cuyo objetivo es fomentar la incorporación de la actividad física en la vida cotidiana de la ciudadanía, impulsando nuevas acciones y ámbitos de intervención.

Posa't en marxa! se inició en 2017 y estas son algunas de las acciones destacadas:

- Instalación de tres parques urbanos de salud en distintas zonas de la ciudad, (se está trabajando en el diseño de ocho parques urbanos más).
- Programación estable de actividades dirigidas en los parques urbanos, a cargo de personal de la Secció de Salut.
- Formación de personal sanitario de los centros de salud y de educadores/as de entidades sociales como Cruz Roja o Cáritas inter parroquial, en el uso correcto de los aparatos, para que aconsejen y los utilicen con las personas usuarias de sus centros.
- Potenciación de los itinerarios urbanos *A peu, fem salut!* (Premio Estrategia NAOS a la promoción de la actividad física en el ámbito comunitario 2015), con salidas periódicas a andar a cargo de personal de la Secció de Salut y de los servicios sanitarios.

Avanzando un paso más, quisimos trasladar el objetivo del proyecto al ámbito laboral, que es el que presentamos a continuación.

El Ajuntament de Mataró cuenta con una plantilla de 1.327 trabajadores/as, un 65,6% (870) de los cuales se dedica a trabajo de oficina (población diana).

La postura corporal se va adquiriendo y fijando a medida que vamos evolucionando física y emocionalmente. Tiene que ver en ello factores como la edad, la actividad laboral o el estilo de vida.

Un hábito postural incorrecto se puede mejorar, incluso cambiar, tomando consciencia de ello y repitiendo la nueva acción tantas veces como sea necesario hasta que el cerebro la grabe, de nuevo, como automática.

Se plantea la realización de sencillos ejercicios de estiramientos musculares, dirigidos por una técnica de la Sección de Salud, en el lugar de trabajo y durante el horario laboral: "pausas activas".

Las pausas activas se iniciaron en 2019 con sesiones presenciales y se modificaron en marzo de 2020 para adaptarlas a la situación de confinamiento y teletrabajo como consecuencia de la pandemia por SARS-COV-2.

En esta segunda etapa, se utilizó como sistema de comunicación el canal corporativo "*Entrenosaltres*" (Entrenosotros), cuyo objetivo es transmitir a todo el personal del Ajuntament, vía correo electrónico, información relacionada con la organización.

A continuación, se describen las dos fases del Programa.

Servei de Protecció Civil i Salut. Secció de Salut. Ajuntament de Mataró
Activa't a la feina.

CSV (Codi segur de verificació)	IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Data i hora	18/12/2020 11:46:12
Normativa	Aquest document incorpora signatura electrònica reconeguda d'acord amb la Llei 59/2003, 19 de desembre, de signatura electrònica		
Signat per	MARÍA TERESA TORRES FERNÁNDEZ (TÈCNIC/A MITJÀ/ANA SALUT PÚBLICA)		
URL de verificació	https://seu.mataro.cat/verifirma/code/IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Pàgina	3/13



FASE 1. Inicio - 2019.

A raíz de la incorporación temporal por un año de una fisioterapeuta en nuestra Sección, iniciamos una breve y lúdica dinámica de ejercicio físico en las reuniones mensuales de equipo, con los objetivos de relajar la musculatura tras horas de trabajo de oficina y de mejorar la cohesión del grupo. Contamos con la autorización de nuestra jefa de servicio.

Observando la buena aceptación de la actividad por parte de las compañeras, y para dejarla ya consolidada en nuestro servicio, la presentamos a nuestros superiores en una comisión informativa donde estaban representadas otras áreas del Ajuntament y la Direcció de Recursos Humans i Organització.

De esta iniciativa surgió la autorización formal para realizar las pausas activas durante el trabajo en nuestra sección y la propuesta y consentimiento por parte de la Direcció de Recursos Humans, de ofrecerla a todos los servicios municipales que estuvieran interesados en participar.

Así fue como nació el Programa *Activa't a la feina!*

Se diseñaron sesiones de estiramientos musculares de corta duración (20-30 minutos), para realizar en la oficina utilizando el mobiliario básico (mesas y sillas) y alguna pared. Se informó a los jefes y las jefas de servicio de nuestra área que se encargaron de informar a sus equipos y proponer un calendario para la sesión presencial.

Esquema de las sesiones:

- Breve introducción del programa y de la sesión.
- Breve explicación de los beneficios de la actividad física para la salud
- Realización de los ejercicios, guiados y corregidos por la técnica de salud.
- En algunos casos, la sesión se complementó con una actividad dirigida en uno de los parques urbanos de salud de la ciudad.
- Información sobre los recursos que existen en la ciudad para realizar actividad física (parques urbanos de salud e itinerarios urbanos).
- Distribución de material complementario (propio y de otras administraciones supramunicipales).

Calendario: de abril a julio de 2019.

El inicio del programa se enmarcó en los actos de conmemoración del Día mundial de la Actividad Física (6 de abril).

Estas sesiones se combinaron con las otras acciones ya consolidadas del proyecto *Posa't en marxa!* (sesiones dirigidas en parques urbanos de salud, caminatas urbanas, charlas, etc.) y con las mensuales de la Secció de Salut.

CSV (Codi segur de verificació)	IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Data i hora	18/12/2020 11:46:12
Normativa	Aquest document incorpora signatura electrònica reconeguda d'acord amb la Llei 59/2003, 19 de desembre, de signatura electrònica		
Signat per	MARÍA TERESA TORRES FERNÁNDEZ (TÈCNIC/A MITJÀ/ANA SALUT PÚBLICA)		
URL de verificació	https://seu.mataro.cat/verifirma/code/IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Pàgina	4/13



FASE 2. Adaptación del programa a la pandemia por SARS-COV-2 (de marzo de 2020 a la actualidad).

Con la finalización del contrato de la técnica de salud que impulsó la primera parte de este programa, en enero de 2020 se incorporó a la sección otra persona del mismo perfil profesional, con el encargo de reimpulsar las pausas activas iniciadas en 2019.

Pero en fecha 15 de marzo de 2020, con la publicación del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID19, el Ajuntament reorganizó los servicios municipales priorizando el teletrabajo.

Esta situación comportó la necesidad de replantear el programa *Activa't a la feina!* y se propuso a la Direcció de Recursos Humans reconvertir las sesiones presenciales en mini cápsulas de vídeo.

Cada vídeo se acompañaría de una ficha descriptiva de los ejercicios recomendados.

Así mismo, y en concordancia con los objetivos del servicio de Prevención de Riesgos Laborales, se amplió el contenido de los comunicados con otros mensajes sobre hábitos saludables, ergonomía y conmemoración de algunos Días mundiales.

La herramienta de comunicación corporativa comentada anteriormente ("Entrenosaltres"), permitió enviar los vídeos y los mensajes sobre salud al tiempo que mantenía activo el contacto organización-trabajadoras/es durante el período de confinamiento.

4. Identificación acciones realizadas

- Diseño y realización de sesiones presenciales de estiramientos musculares, en las oficinas.
- Diseño y grabación de vídeo cápsulas con ejercicios para realizar durante el teletrabajo.
- Elaboración de una ficha técnica con la descripción de los ejercicios que contenía cada vídeo cápsula.
- Elaboración de breves comunicados sobre cómo mantener y mejorar el estilo de vida a pesar del confinamiento, reforzados con mensajes y materiales de otras administraciones (Generalitat de Catalunya).
- Conmemoración de algunos días mundiales relacionados con las temáticas que trabajábamos y que coincidieron por calendario con el período comentado.
- Edición del material audiovisual registrado y publicación en canal interno de Youtube del Ajuntament. El personal accedía a él a través del enlace que contenía el comunicado correspondiente.
- Comunicación periódica (2 por semana) de los mensajes sobre hábitos saludables y de las vídeo cápsulas a través de correo electrónico ("*Entrenosaltres*").
- Encuestas de valoración: Fase 1 auto cumplimentada por parte de los participantes, al finalizar las sesiones presenciales. Diseñada por la Secció de Salut. Fase 2 cuestionario online diseñado por la Direcció de Recursos Humans, a responder entre junio y septiembre.

Servei de Protecció Civil i Salut. Secció de Salut. Ajuntament de Mataró
Activa't a la feina.

CSV (Codi segur de verificació)	IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Data i hora	18/12/2020 11:46:12
Normativa	Aquest document incorpora signatura electrònica reconeguda d'acord amb la Llei 59/2003, 19 de desembre, de signatura electrònica		
Signat per	MARÍA TERESA TORRES FERNÁNDEZ (TÈCNIC/A MITJÀ/ANA SALUT PÚBLICA)		
URL de verificació	https://seu.mataro.cat/verifirma/code/IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Pàgina	5/13



5. Implicación y sinergias...

- La aceptación de la propuesta por parte de la Direcció de Recursos Humans facilitó, por un lado, la expansión del programa a otros servicios en principio no planificados y por otro, el uso de una herramienta de comunicació corporativa ya existente, en funcionamiento ("Entrenosaltres") y gestionada por ese servicio, la cual facilitó el envío de mensajes con las recomendaciones y/o las vídeo cápsulas durante la segunda fase.
- Este programa amplía los ámbitos de trabajo iniciales del proyecto *Posa't en marxa!* (comunitario, centros de salud, entidades y asociaciones de carácter social), al tiempo que se ha podido vincular con acciones de temática similar promovidas por el servicio de Prevenció de riscos laborals del Ajuntament.
- El material elaborado en la Fase 2 (las vídeo cápsulas) se ha vinculado con otras propuestas municipales: Campaña "*Mataró es queda a casa*", apartado web de Salut, y posteriormente se han incorporado todos los vídeos en el canal público de Youtube del Ajuntament, para que toda la població pueda tener acceso.
- Del trabajo de esta segunda fase, también se hizo especial menció en el boletín *MATnews*. Se trata de un boletín interno creado al inicio del confinamiento con el objetivo de compartir, informar al personal del Ajuntament y poner en valor, todo el trabajo que se estaba llevando a cabo por parte de los/as trabajadores/as. En el núm. 5, enviado el 28 de abril, se publicó la noticia del programa *Activa't a la feina* que entonces ya contaba con más de 1.500 visualizaciones.



Servei de Protecció Civil i Salut. Secció de Salut. Ajuntament de Mataró
Activa't a la feina.

CSV (Codi segur de verificació)	IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Data i hora	18/12/2020 11:46:12
Normativa	Aquest document incorpora signatura electrònica reconeguda d'acord amb la Llei 59/2003, 19 de desembre, de signatura electrònica		
Signat per	MARÍA TERESA TORRES FERNÁNDEZ (TÈCNIC/A MITJÀ/ANA SALUT PÚBLICA)		
URL de verificació	https://seu.mataro.cat/verifirma/code/IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Pàgina	6/13



6. Evaluación del proceso y resultados generales.

Fase 1. Inicio – 2019

Se realizaron 15 sesiones en 6 servicios distintos.

Participaron 53 personas (75,5% mujeres y 24,5% hombres).

Dinámica de la actividad: sesión de estiramientos de diferentes grupos musculares, aprovechando el mobiliario del propio despacho. Se comentaron los beneficios para la salud y se explicaron entre 12 y 15 ejercicios y movilizaciones pasivas que los participantes podrían integrar en su jornada laboral (según necesidad y disponibilidad del lugar del trabajo).

Servicio/Dirección	N sesiones	Mujeres	Hombres	Total
S. Jurídicos	1	3	2	5
Salud	9	13	2	15
Consumo	1	5	0	5
Vivienda	1	5	4	9
Educación	2	12	2	14
Informática*	1	2	3	5
TOTAL	15	40	13	53

*Servicio de información de base y aplicaciones corporativas.

Al finalizar la sesión, los participantes respondían una encuesta de satisfacción (mínimo 0-máximo 10)

Servicio/Dirección	x satisfacción*
S. Jurídicos	9,7
Salud	9,5
Consumo	10
Vivienda	9,1
Educación	9
Informática**	8,7
TOTAL	9,3

*La x de satisfacción corresponde a 52 encuestas retornadas

**Servicio de información de base y aplicaciones corporativas.

Sugerencias aportadas: *“Incorporar música”, “Más sesiones presenciales”, “Acompañar los ejercicios de una respiración correcta”.*

Y se dejó en cada despacho, un cartel del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, con otros ejemplos de ejercicios que podían incorporar en sus rutinas diarias.

Servei de Protecció Civil i Salut. Secció de Salut. Ajuntament de Mataró
Activa't a la feina.

CSV (Codi segur de verificació)	IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Data i hora	18/12/2020 11:46:12
Normativa	Aquest document incorpora signatura electrònica reconeguda d'acord amb la Llei 59/2003, 19 de desembre, de signatura electrònica		
Signat per	MARÍA TERESA TORRES FERNÁNDEZ (TÈCNIC/A MITJÀ/ANA SALUT PÚBLICA)		
URL de verificació	https://seu.mataro.cat/verifirma/code/IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Pàgina	7/13



FASE 2. Adaptación del programa a la pandemia por SARS-COV-2 (de marzo de 2020 a la actualidad)

Entre el 20 de marzo y el 29 de mayo se mandaron 21 comunicados (2 por semana). Algunos contenían sólo un breve texto, otros un texto y un enlace a la vídeo cápsula y a la ficha técnica, y otros, enlaces a recursos complementarios.

Pausas activas

En las tablas siguientes se exponen los contenidos de los vídeos enviados y el número de visualizaciones realizadas a través del canal interno, el del personal, (no quedan recogidas aquí las visualizaciones a través del canal Youtube abierto a población general). Todas las vídeo cápsulas (excepto las de ejercicios encadenados) van acompañadas de la ficha técnica correspondiente y en algunas se sugiere una música ambiental.

Vídeo cápsulas de actividad física (14)	Número de visualizaciones
La respiración en el ejercicio físico	350
Estiramientos extremidades superiores	284
Estiramientos extremidades inferiores	227
Potenciación extremidades inferiores	230
Elongación de espalda	310
Equilibrio y coordinación	165
Ejercicios en sedestación – 1	152
Ejercicios en sedestación – 2	116
Cuadrapedia	88
Abdominales y potenciación en suelo	160
¿Problemas de hombro?	129
Relajación a través de la respiración	124
Ejercicios encadenados – 1	135
*Ejercicios encadenados – 2	38
TOTAL visualizaciones	2.508

*Debido a un error informático, estuvo un tiempo inaccesible.

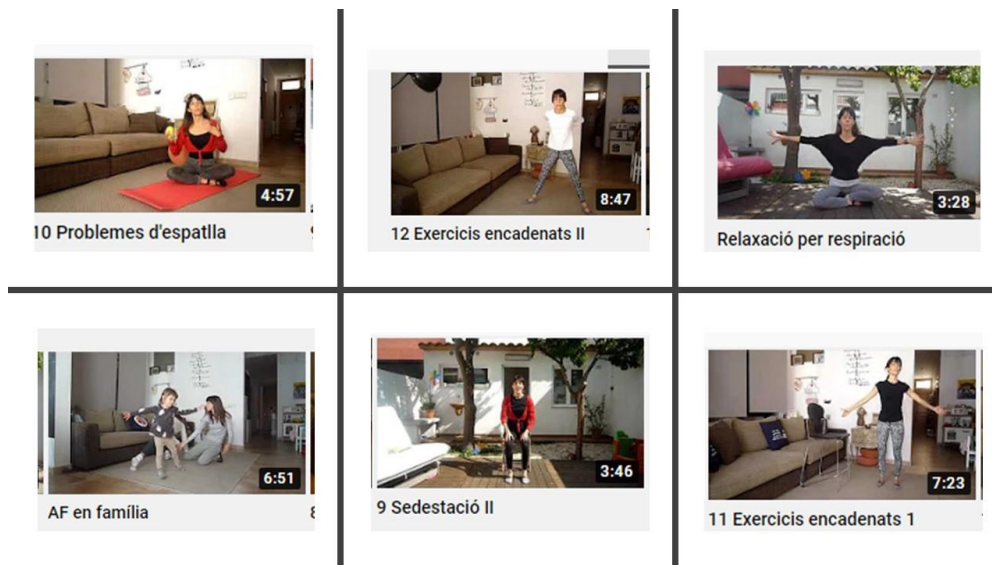
Prevención de riesgos laborales (2)	Número de visualizaciones
Ergonomía	44
Ejercicios oculares	347
TOTAL visualizaciones	391

Servei de Protecció Civil i Salut. Secció de Salut. Ajuntament de Mataró
Activa't a la feina.

CSV (Codi segur de verificació)	IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Data i hora	18/12/2020 11:46:12
Normativa	Aquest document incorpora signatura electrònica reconeguda d'acord amb la Llei 59/2003, 19 de desembre, de signatura electrònica		
Signat per	MARÍA TERESA TORRES FERNÁNDEZ (TÈCNIC/A MITJÀ/ANA SALUT PÚBLICA)		
URL de verificació	https://seu.mataro.cat/verifirma/code/IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Pàgina	8/13



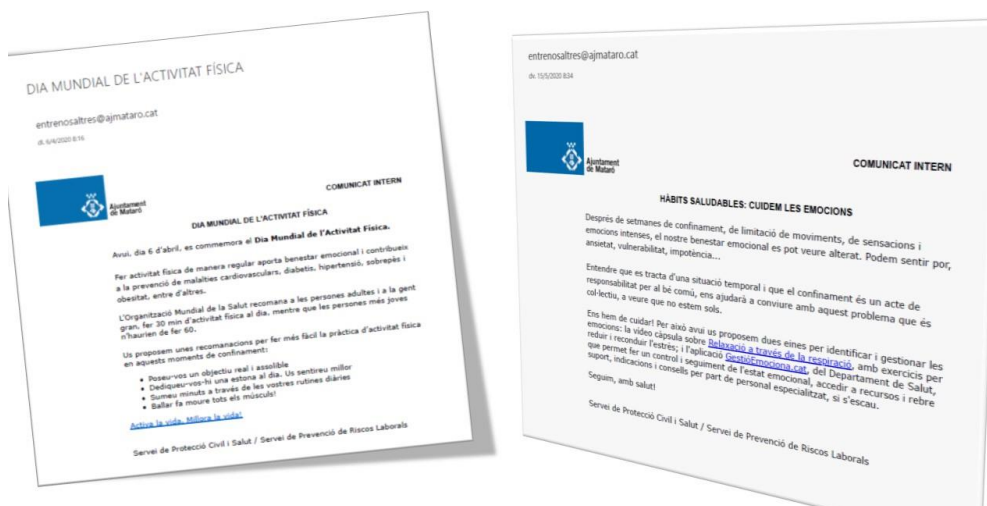
Algunes portades de les vídeo càpsules.



Hàbits saludables. Breve texto acompañado de otros recursos. Contenidos:

- Recomendaciones generales sobre hábitos saludables.
- Alimentación saludable y ejercicio físico
- Hábitos saludables y teletrabajo.
- Higiene del sueño
- Cuidemos las emociones: vídeo “Relajación a través de la respiración” y enlace a la aplicación “Gestiomeocional.cat” del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.
- Prevención riesgos laborales. Vídeo càpsules: “Ejercicios oculares” y “Ergonomía”.

Ejemplos de “Entrenosaltres”:



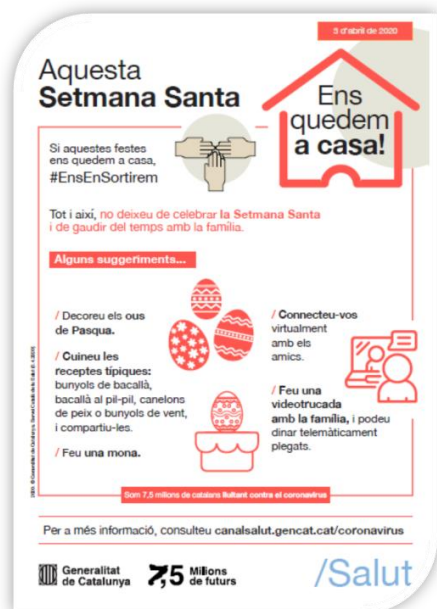
Servei de Protecció Civil i Salut. Secció de Salut. Ajuntament de Mataró
Activa't a la feina.

CSV (Codi segur de verificació)	IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Data i hora	18/12/2020 11:46:12
Normativa	Aquest document incorpora signatura electrònica reconeguda d'acord amb la Llei 59/2003, 19 de desembre, de signatura electrònica		
Signat per	MARÍA TERESA TORRES FERNÁNDEZ (TÈCNIC/A MITJÀ/ANA SALUT PÚBLICA)		
URL de verificació	https://seu.mataro.cat/verifirma/code/IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Pàgina	9/13



Ocio y actividad en familia. En este apartado se envió:

- Un comunicado en Semana Santa, invitando al personal a seguir las indicaciones de las autoridades sanitarias de “quedarse en casa” y el enlace a la aplicación STOP Covid19 con propuestas de actividades para hacer en casa.



- La vídeo cápsula “Actividad física en familia”. Este material formaba parte de una propuesta de ciudad llamada *Mataró es queda a casa*, que se elaboró conjuntamente con otros servicios municipales con el objetivo de ofrecer a la población recursos y actividades para llevar a cabo durante el confinamiento. Consistía en una serie de ejercicios, acompañados de música, realizados por la técnica de salud de referencia y sus hijas, y lo mandamos como propuesta de fin de semana, para introducir una visión lúdica y desenfadada que ayudara a desconectar del trabajo y, si fuera posible, de la situación provocada por la pandemia.

Número de visualizaciones: 175



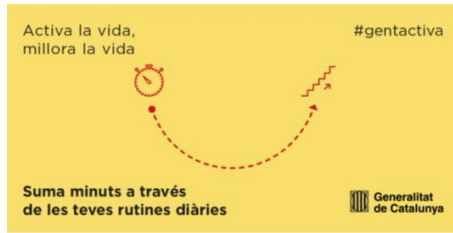
Servei de Protecció Civil i Salut. Secció de Salut. Ajuntament de Mataró
Activa't a la feina.

CSV (Codi segur de verificació)	IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Data i hora	18/12/2020 11:46:12
Normativa	Aquest document incorpora signatura electrònica reconeguda d'acord amb la Llei 59/2003, 19 de desembre, de signatura electrònica		
Signat per	MARÍA TERESA TORRES FERNÁNDEZ (TÈCNIC/A MITJÀ/ANA SALUT PÚBLICA)		
URL de verificació	https://seu.mataro.cat/verifirma/code/IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Pàgina	10/13



Commemoración de **Días mundiales**.

- Día mundial de la actividad física (6 de abril). Mensaje de la Organización Mundial de la Salud (OMS) e infografías de la Generalitat de Catalunya.



- Día mundial de la seguridad y la salud en el trabajo (28 de abril): vídeo cápsula ergonomía.
- Día mundial sin tabaco (29 de mayo): Guía de autoayuda y enlace al web canalsalut.cat

Las personas de la Secció de Salut han disfrutado de 10 sesiones de unos 15 minutos, incluidas en las reuniones periódicas de equipo.

Cuando se reemprendió parcialmente el trabajo presencial, la Direcció de Recursos Humans i Organització diseñó un **cuestionario sobre teletrabajo** en el que se incluyeron algunas preguntas relacionadas con la salud.

Respondieron 518 personas (39%).

A continuación, se exponen los resultados más relevantes del apartado que nos corresponde:

- En general, **mejoran**: hábitos alimentarios y de cuidado personal
Las **causas** de esta mejora son: la posibilidad de conciliación familiar, una mejor organización de mi tiempo, ganar tiempo al no haberme de desplazar.
- En cambio, **empeoran**: la práctica de actividad física, los hábitos relacionados con el sueño, el nivel de estrés y el estado de salud en general, en comparación con los 3 meses anteriores.
Las **causas**: el confinamiento y la crisis sanitaria.

Estos resultados concuerdan con los obtenidos en otras encuestas de salud realizadas durante el confinamiento, tanto en Catalunya como en España: incremento del consumo de alimentos saludables, incremento del sedentarismo y del malestar emocional, empeoramiento de la calidad del sueño.

Como aspecto positivo, quizá no tan relacionado con la salud física pero sí con la emocional, expresan *“el sentirse acompañado/a por la organización”*.

Servei de Protecció Civil i Salut. Secció de Salut. Ajuntament de Mataró
Activa't a la feina.

CSV (Codi segur de verificació)	IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Data i hora	18/12/2020 11:46:12
Normativa	Aquest document incorpora signatura electrònica reconeguda d'acord amb la Llei 59/2003, 19 de desembre, de signatura electrònica		
Signat per	MARÍA TERESA TORRES FERNÁNDEZ (TÈCNIC/A MITJÀ/ANA SALUT PÚBLICA)		
URL de verificació	https://seu.mataro.cat/verifirma/code/IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Pàgina	11/13



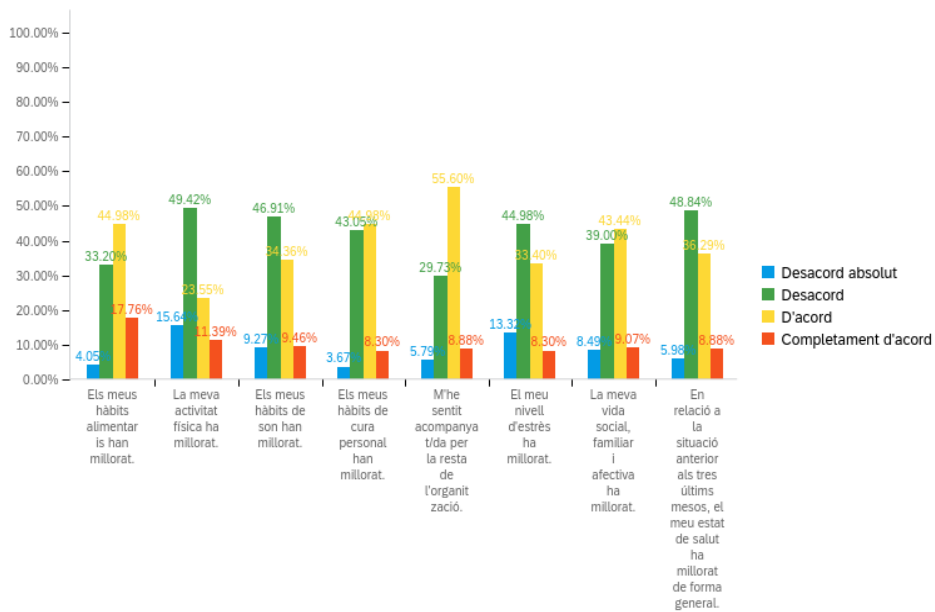
Esta situación también queda reflejada en algunos mensajes de personal del Ajuntament agradeciendo la iniciativa de los comunicados y de las pausas activas:

Gil: *“Hola, está muy bien esto que nos mandáis. ¡Muchas gracias! ¡Salud a todos/as!”*

Montse: *“Muchas gracias a todo el equipo por vuestras aportaciones, compañía y apoyo en estos días”*

Helena: *“Muchas gracias. Van muy bien, los ejercicios y recomendaciones que nos estáis mandando”*

Gráfico. Valora la experiencia vivida los tres últimos meses, según tu conformidad con las frases sobre tu estado de salud. (N = 518)



Fuente: Direcció de Recursos Humans y Organització. Ajuntament de Mataró

Servei de Protecció Civil i Salut. Secció de Salut. Ajuntament de Mataró
Activa't a la feina.

CSV (Codi segur de verificació)	IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Data i hora	18/12/2020 11:46:12
Normativa	Aquest document incorpora signatura electrònica reconeguda d'acord amb la Llei 59/2003, 19 de desembre, de signatura electrònica		
Signat per	MARÍA TERESA TORRES FERNÁNDEZ (TÈCNIC/A MITJÀ/ANA SALUT PÚBLICA)		
URL de verificació	https://seu.mataro.cat/verifirma/code/IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Pàgina	12/13



7. Continuidad y sostenibilidad del proyecto para los próximos años

Tras el período de vacaciones estivales y una vez que la mayoría de servicios ha recuperado el trabajo presencial o semi presencial, hemos mantenido el programa *Activa't a la feina!* con el envío de 3 vídeo cápsulas más de ejercicios encadenados (septiembre, octubre y noviembre).

Esta vez se está utilizando como herramienta de comunicación el espacio web de acceso exclusivo para el personal del Ajuntament "Intranet".

Se mantiene la sesión práctica online en las reuniones de la Secció de Salut.

Se considera necesario consolidar las pausas activas en el horario laboral. Para ello es imprescindible, no sólo mantener la implicación de la dirección de Recursos Humanos y de Prevención de riesgos laborales, sino también concienciar al personal y a las personas que coordinan los servicios, de los beneficios que estos momentos de pausa pueden representar para la salud individual y colectiva de los equipos.

Al mismo tiempo, la valoración positiva de las personas que participaron en las sesiones presenciales y la buena aceptación de los mensajes cuando pasamos a la fase 2, refuerzan la necesidad de dar continuidad al programa.

Actualmente, se está trabajando para poder recuperar las sesiones presenciales lo antes posible.

8. Planteamiento innovador

Cabe destacar:

- El uso del entorno laboral como espacio favorecedor de salud, más allá de la incorporación de las pausas activas.
- La capacidad de adaptar el programa a la situación de confinamiento.
- El diseño de una herramienta nueva de comunicación y de transmisión de conocimientos prácticos (las vídeo cápsulas).
- El nuevo uso otorgado a la herramienta corporativa "Entrenosaltres" al complementar los mensajes corporativos y de organización con mensajes de salud y bienestar.

9. Criterios de equidad y perspectiva de género.

Programa de intervención universal dirigido la población considerada diana.

Servei de Protecció Civil i Salut. Secció de Salut. Ajuntament de Mataró
Activa't a la feina.

CSV (Codi segur de verificació)	IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Data i hora	18/12/2020 11:46:12
Normativa	Aquest document incorpora signatura electrònica reconeguda d'acord amb la Llei 59/2003, 19 de desembre, de signatura electrònica		
Signat per	MARÍA TERESA TORRES FERNÁNDEZ (TÈCNIC/A MITJÀ/ANA SALUT PÚBLICA)		
URL de verificació	https://seu.mataro.cat/verifirma/code/IV7GE2I6JXXPZC652XQRMTEIA	Pàgina	13/13

