
COMPARTINT EXPERIÈNCIES DE PROMOCIÓ DE LA SALUT DE LA REGIÓ SANITÀRIA DE GIRONA



Compartint experiències de Promoció de la Salut de la Regió Sanitària de Girona

Dolors Juvinyà i Canals
(ed.)

CIP 614.4(063) JOR

Jornada de Promoció de la Salut a la Regió Sanitària de Girona (2025 : Girona, Catalunya), autor

Compartint experiències de Promoció de la Salut de la Regió Sanitària de Girona / Dolors Juvinyà i Canals (ed.).

– Girona : Documenta Universitaria : Oficina Edicions UdG, octubre 2025. – 1 recurs en línia (246 pàgines) : il·lustracions ; cm

Comunicacions presentades a la Jornada de Promoció de la Salut a la Regió Sanitària de Girona, celebrada el febrer de 2025 a Girona i organitzada per la Càtedra de Promoció de la Salut. – Descripció del recurs: 27 octubre 2025 ISBN 978-84-8458-733-0 (Oficina Edicions UdG).

ISBN 978-84-9984-718-4 (Documenta Universitaria)

I. Juvinyà Canal, Dolors, editor literari II. Universitat de Girona. Càtedra de Promoció de la Salut 1. Promoció de la salut – Congressos 2. Llibres electrònics

CIP 614.4(063) JOR

Amb el suport de

Correcció del text original: Documenta Universitaria

Disseny de la coberta: Documenta Universitaria

Il·lustració de la coberta: Càtedra de Promoció de la Salut de la UdG

© del text: els seus autors i les seves autores

© de l'edició: Universitat de Girona

© de l'edició: Documenta Universitaria*

ISBN Documenta Universitaria: 978-84-9984-718-4

ISBN Oficina Edicions UdG: 978-84-8458-733-0

DOI: 10.33115/b/9788499847184

Girona, desembre de 2025



Dipsalut

Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**

**Universitat
de Girona**



**Documenta
Universitaria**

@DocUniv
documentauniversitaria.com



Els textos i imatges publicats en aquesta obra estan subjectes —llevat que s'indiqui el contrari— a una llicència Creative Commons de tipus Reconeixement-NoComercial (BY-NC) v4.0. Podeu copiar-los, distribuir-los i transmetre'ls públicament sempre que en citeu l'autor i la font i que no en feu un ús comercial. La llicència completa es pot consultar a <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.ca>

Índex

Presentació	7
Pròleg.....	11

Promoció de la Salut en entorns i centres

Hospital Universitari Mollet: un centre NetZero en emissions directes.....	17
Museus espais de benestar	31
Artteràpia i visita als museus	43
Bosc per a la salut. Un programa de prescripció de natura a la infància i embaràs.....	53

Promoció de la Salut i professionals

Com abordem l'obesitat infantil a Catalunya? Una proposta salutogènica per a promoure entorns saludables des de l'acció comunitària	63
INFANEO (Inclusió de les Famílies a NEONatologia)	71
Experiència de benestar físic i emocional a l'IAS	83

Promoció de la Salut i persones i comunitat

L'àrea de promoció de la salut de Dipsalut	93
Programa pilot de prescripció d'activitat física i esportiva (PAFE) a infants de 7 a 9 anys amb sobrepès de la Garrotxa	99
Cuines (S)àvies.....	109
Projecte #Noalabenzodependència	115
Escola de salut.....	121
Sensibilització pel bon tracte a les persones grans	131

Experiències

Resiliència i salut mental positiva en professionals de salut mental: un estudi transversal en serveis d'hospitalització i urgències.....	141
La Mosqueta: el còctel sense alcohol oficial de la Festa Major de Girona	149
Generant vincles: taller de lactància materna.....	157
Els Òscars de les emocions. Programa de millora del benestar emocional en nens amb necessitats especials.....	163
Projecte estima't.....	167
No ens volen sanes, ens volen primes: Una aproximació a les narratives de gordofòbia mèdica i les seves conseqüències	173
La promoció de la salut des de la perspectiva dels professionals de la salut.....	179
Grup d'hàbits saludables en persones d'origen magrebí amb diagnòstic de diabetis tipus 2 en atenció primària i comunitària	185
Promoció d'activitats lúdiques i educatives amb els fills a l'aire lliure, tot deixant el mòbil desat al calaix.....	191
Tinc gana! La història de les àvies sàvies	197
<i>Gordofòbia</i> mèdica: actituds negatives de les infermeres d'AP vers les persones amb sobrepès o obesitat.....	203
Cuidar-se per cuidar	209
Apostant per les relacions entre generacions aprofitant els recursos i espais naturals significatius de la Residència de Gent Gran Creu de Palau de Girona. Generalitat de Catalunya.....	215
Sensibilizant als professionals en promoció de la salut (PS) des de la interdisciplinarietat	221
Zona Mood. Soledat adolescent.....	229
Sistemes de Mediació per a cuidar de les relacions dels professionals de la salut	235
Estratègia en promoció de la salut des del treball en xarxa als hospitals i centres de Catalunya	241

Experiència de benestar físic i emocional a l'IAS

Germán Ávila Jimenez

Fisioterapeuta, Institut d'Assistència Sanitària, Servei de Prevenció

Marta Juanola Angelats

Psicòloga sanitària, Institut d'Assistència Sanitària, Servei de Prevenció

L'Institut d'Assistència Sanitària (IAS) disposa d'un Servei de Prevenció Propi que dona atenció a unes 2.000 persones treballadores. Aquestes presten serveis als equips de la Xarxa de Salut Mental, d'Atenció Primària, de l'àmbit sociosanitari i a l'Hospital Santa Caterina.

Les professionals sanitàries, dins el seu lloc de treball, estan exposades a factors que poden repercutir en la salut, tant en l'àmbit físic com en l'emocional. Aquest impacte pot ser positiu, però també negatiu. Així, la feina pot esdevenir un factor protector, però alhora també pot contribuir al desenvolupament de malalties.

Alguns exemples d'efectes negatius del treball en la salut del personal sanitari són: la manca d'atenció a la higiene postural, els moviments repetitius, les altes demandes quantitatives (com haver de treballar molt de pressa, amb terminis ajustats o interrompent sovint una tasca), les exigències emocionals derivades de la feina assistencial, o bé riscos com la violència externa i la desconexió digital (EU-OSHA, 2024).

Per concretar-ho amb dades: segons l'*Informe de salut de Catalunya 2021*, el 22,5% de la població de més de quinze anys manifestava malestar emocional (27,9% dones i 17,9% homes). Les malalties de l'aparell locomotor són les que registren més casos laborals (INSST, 2022). A més, el 30,2% dels accidents laborals amb baixa registrats l'any 2023 eren causats per sobreesforç físic o trauma psíquic (Comissió de Seguretat i Salut Laboral del Consell de Relacions Laborals de Catalunya, 2024).

La nostra experiència parteix del concepte de salut definit per l'Organització Mundial de la Salut (1948): «La salut és més que l'absència de malaltia». També de la definició de salut mental entesa com «l'estat de benestar en què les persones desenvolupen les seves pròpies habilitats i poden fer front a l'estrès, contribuint així a la seva vida en comunitat».

Els nostres objectius principals són que el personal pugui integrar estats saludables en el seu dia a dia i, de retruc, millorar el benestar i la qualitat de vida laboral. Aquesta mirada positiva busca estratègies per transformar els actes quotidians en una eina terapèutica, utilitzant la consciència per aplicar-ho en la pràctica.

La proposta de formació inclou una part física i una part emocional. Ha estat possible gràcies al treball conjunt amb Germán Ávila, fisioterapeuta, i Marta Juanola, psicòloga del Servei de Prevenció. Des de les respectives professions vam posar en comú què ens uneix i com transmetre aquesta mirada salutogènica al personal de l'IAS. Tots dos coincidíem en la necessitat d'una formació amb punts teòrics clau, però amb èmfasi en la pràctica: exercicis, metàfores, espais per compartir i, sobretot, en un format «entre companys», ja que també som treballadors de l'IAS.

De l'inici fins a l'actualitat

L'any 2021 vam iniciar la formació amb un format de dues sessions setmanals de dues hores. Cada sessió es dividia en 60 minuts de treball físic i 60 minuts de treball emocional. La presentació i el tancament es feien conjuntament per recollir expectatives, dubtes i conclusions de les persones participants.

L'any 2022 vam ampliar la durada a tres hores per sessió. El 2023 vam fer un pas més, afegint un dia extra: la formació va passar a tenir tres dies i un total de nou hores. El format, però, es manté amb una sessió setmanal. D'aquesta manera, les propostes es poden posar en pràctica durant la setmana i comentar-les a la trobada següent.

Marc conceptual

La psicologia humanista entén la persona com un tot, amb capacitat de créixer i arribar a l'autorealització. Des d'aquesta perspectiva enfoquem la formació, posant èmfasi en el valor de la consciència. També hi incorporem elements de la fenomenologia dins el corrent de la Gestalt, amb la seva importància de l'«aquí i ara». A més, utilitzem models i tècniques del vessant cognitivoconductual, com el diàleg intern, el coneixement i la gestió de les emocions, la relaxació muscular progressiva de Jacobson i l'entrenament autogen de Schultz. Totes aquestes pràctiques comparteixen un objectiu comú: fomentar la responsabilitat personal en la gestió emocional i aportar reflexions i estratègies útils per al dia a dia professional.

Des de la fisioteràpia, la mobilitat i la flexibilitat de la columna vertebral són components essencials tant per a la salut musculoesquelètica com per a l'equilibri psicofisiològic. Diverses investigacions indiquen que l'entrenament orientat a millorar la mobilitat espinal —mitjançant estiraments i exercicis funcionals—

optimitza la postura i el rang de moviment. Alhora, s'associa a beneficis significatius en l'estat emocional i en la reducció de l'estrès.

La rigidesa de la columna, sovint derivada del sedentarisme, de males postures o de tensió muscular crònica, pot augmentar l'activació del sistema nerviós simpàtic. Això intensifica la percepció d'estrès i malestar emocional (Streeter et al., 2012). Per contra, els exercicis que promouen la flexibilitat afavoreixen l'activació del sistema nerviós parasimpàtic i faciliten processos de relaxació i recuperació fisiològica.

Una mobilitat espinal adequada també millora la circulació sanguínia, la funció respiratòria i l'alineació corporal. Aquests factors incideixen, de manera indirecta, però rellevant, en la regulació emocional i en la reducció dels nivells de cortisol, hormona estretament vinculada a l'estrès crònic (Nakao et al., 2014). S'ha observat que pràctiques que inclouen la mobilització de la columna —com el ioga, el taitxí o programes d'estiraments estructurats— generen millores significatives en l'estat d'ànim, l'ansietat i el benestar general (Kim i Kim, 2007).

En síntesi, existeix evidència empírica que relaciona la millora de la flexibilitat i la mobilitat de la columna amb una millor regulació emocional. Aquests enfocaments corporals es poden considerar estratègies complementàries per promoure una salut integral.

Activitat

Des de l'any 2021 s'han realitzat 14 edicions de la formació, amb un total de 122 persones participants. Davant l'interès mostrat, l'any 2024 es va iniciar un format adaptat als equips, que permet desplaçar-se als centres de treball i ajustar-se a les necessitats de cada grup. Fins ara s'han fet tres edicions en aquest format, amb 28 persones assistents.

Valoració

El fet que la formació tingui una durada de 9 hores repartides en tres dies facilita l'assistència dins l'horari laboral. El format proper afavoreix el bon desenvolupament de les sessions, ja que permet que tant des de la fisioteràpia com des de la psicologia es facin seguiments posteriors a través del Servei de Prevenció. Com a repte, cal destacar que l'objectiu final és que la persona integri i mantingui les propostes en el seu dia a dia. Aquest propòsit no sempre s'assoleix, atesa la naturalesa breu del curs.

Conclusions

La formació és ben valorada per les persones assistents, que poden aplicar les propostes tant dins com fora del lloc de treball per aconseguir un major benestar físic i emocional. El format proper, entre companys i de curta durada, facilita la participació i permet una continuïtat individual des del Servei de Prevenció quan es requereix. A més, genera informació rellevant sobre riscos ergonòmics i psicosocials que es pot compartir amb els tècnics i amb l'àrea de Medicina del Treball, i que resulta útil per detectar necessitats dels equips.

Bibliografia

Comissió de Seguretat i Salut Laboral del Consell de Relacions Laborals de Catalunya. (2024). Protegir i promoure la salut mental a la feina. Reflexions sobre la prevenció dels riscos d'origen psicosocial i vigilància de la salut. Consell de Relacions Laborals de Catalunya. https://treball.gencat.cat/web/content/13_-_consell_

relacions_laborals/Estrategia-Catalana-de-Seguretat-i-Salut-Laboral-2021-2026/Monografic-Jornada-Salut-Mental-2024.pdf

Departament de Salut. (2023). *Informe de salut de Catalunya 2021*. Generalitat de Catalunya. https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/9286/informe_salut_catalunya_2021.pdf?sequence=4&isAllowed=y

EU-OSHA. (2024). *OSH in figures in the health and social care sector*. EU-OSHA. https://osha.europa.eu/sites/default/files/documents/HeSCare-OSH-Figures_EN.pdf

INSST. (2022). *Directrices básicas para la gestión de los riesgos psicosociales*. INNST. <https://www.insst.es/documents/94886/2927460/Directrices%20basicas%20para%20la%20gestion%20de%20los%20riesgos%20psicosociales%202022.pdf>

Institut Català de Seguretat i Salut Laboral. (2023). *La sinistralitat laboral a Catalunya 2023*. Departament d'Empresa i Treball. https://treball.gencat.cat/web.content/09_-_seguretat_i_salut_laboral/publicacions/imatges/La-sinistralitat-laboral-a-Catalunya-2023.pdf

Jefatura del Estado. (1995). Llei 31/1995, del 8 de novembre, de prevenció de Riscos Laborals. Butlletí Oficial de l'Estat, núm. 269.

Kim, S. D., & Kim, H. S. (2007). Effects of a yoga program on stress, anxiety, and depression in women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 13(2), 94–100. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2007.01.003>

Lehrer, P. M. (1996). Varieties of relaxation methods and their unique effects. *International Journal of Stress Management*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.1007/BF01857884>

Nakao, M., Kumano, H., & Kuboki, T. (2014). Clinical effects of yoga on stress reduction: A systematic review. *Psychosomatic Medicine*.

- Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Saper, R. B., Ciraulo, D. A., & Brown, R. P. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses*, 78(5), 571–579. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2012.01.021>
- Zalbidea, M. A., Carpintero, H., & Mayor, L. (1990). Condiciones del surgimiento y desarrollo de la Psicología Humanista. *Revista de Filosofía (Madrid)*, 3(7).

