La Universidad de Oviedo refuerza el cuidado del bienestar emocional de sus empleados

**La institución académica ofrece a sus trabajadores el Programa de Ayuda Psicológica (PAE), que tiene por objeto proteger su salud mental y promover su bienestar emocional**

**El PAE incluye campañas psicoeducativas, apoyadas en talleres prácticos webinarios y libros electrónicos, y un servicio de atención psicológica gratuita que está operativo permanentemente**

**Este servicio de atención psicológica es anónimo, confidencial y de uso ilimitado y está destinado a paliar y resolver el malestar psicológico y emocional del personal y detectar precozmente posibles fuentes de riesgo psicosocial**

**La participación de la plantilla de la Universidad de Oviedo en los distintos recursos del programa se ha triplicado en un curso académico gracias, sobre todo, al éxito de los talleres en directo y las campañas psicoactivas**

**Oviedo/Uviéu, 14 de febrero de 2024 –** *Adaptarme mejor a los cambios, Límites: aprender a decir no, Influencia de las emociones en la postura y viceversa, El amor y la pareja saludable, Asertividad en situaciones difíciles, Gestionar los enfados: Técnicas para evitar explotar, Cómo gestionar un bloqueo mental…* Son solo algunas de las actividades que la Universidad de Oviedo ofrece a sus trabajadores durante este mes de febrero dentro del Programa de Ayuda Psicológica al Empleado, más conocido como PAE, una iniciativa que tiene por objeto cuidar el bienestar emocional del personal docente e investigador (PDI) y del personal técnico de gestión y de administración y servicios (PTGAS).

Miguel del Valle, delegado del Rector para la Coordinación Biosanitaria y de la Salud, explica que, con más de 3200 empleados y de 50 centros de trabajo, la Universidad de Oviedo cuenta, entre sus objetivos prioritarios en prevención de riesgos laborales, proteger la salud mental de sus empleados y, en su momento, paliar las consecuencias de la fatiga pandémica derivada de la COVID-19. Con este propósito, el equipo de gobierno universitario puso en marcha, a finales de 2021, el Programa de Ayuda al Empleado (PAE). “Ofrecemos recursos para gestionar individualmente situaciones de ansiedad, estrés, conflicto o cualquier otra que impliquen malestar psicológico o desgaste emocional. También damos apoyo para el desarrollo de habilidades como la asertividad, la gestión del tiempo, la conciliación o el liderazgo en el ejercicio profesional”, explica el delegado.

Para ello, el Servicio de Riesgos Laborales, que lidera y coordina el programa, ofrece a todos los empleados de la Universidad de Oviedo una serie de campañas psicoeducativas que, apoyadas en talleres prácticos webinarios e *ebooks*, proporcionan al personal técnicas y recursos audiovisuales sobre la gestión emocional. Para llevarlo a cabo, la Universidad de Oviedo cuenta con el apoyo de la consultora Affor Health, experta en gestión de riesgos psicosociales, que ofrece también acompañamiento psicológico al personal a través de una de las piezas fundamentales del Programa de Ayuda al Empleado (PAE), un servicio de atención psicológica 24 horas, siete días a la semana, que se presta gratuitamente a través de diferentes canales como teléfono, correo electrónico o chat gracias a la aplicación informática forhealthhub.

“El PAE es atendido por psicólogos expertos, tiene como objetivo dar soporte y asesoramiento a todos los empleados en la resolución de sus problemas tanto personales como laborales, reduciendo así el impacto sobre su salud emocional y su rendimiento laboral; por lo que mejora la calidad de vida y repercute en el clima laboral”, apunta Del Valle. “Se trata de un servicio anónimo y confidencial, es de uso ilimitado y está destinado a paliar y resolver de la forma más eficiente posible el malestar psicológico y emocional que atañe al personal. Es además una herramienta de detección precoz de posibles fuentes de riesgo psicosocial que permite al servicio de prevención tener un indicador de factores de riesgo psicosocial para reducir su impacto y tomar medidas adecuadas”, añade el delegado del Rector para la Coordinación Biosanitaria y de la Salud.

**Una herramienta para la prevención**

A nivel práctico, el programa supone además un desahogo emocional con un psicólogo sanitario, que además facilita al empleado pautas para un cambio de conducta. “Un asesoramiento psicológico adecuado puede ser clave para mejorar la salud emocional y el rendimiento en el ámbito laboral. El PAE se ha convertido en una buena práctica preventiva en el área psicosocial que promueve la salud emocional del personal que lo demanda y también permite valorar el posible riesgo psicosocial existente en la organización”, comenta Miguel del Valle.

En cuanto a la evolución del PAE, ha ido creciendo el número de usuarios del programa que interactúan en los recursos psicoeducativos, prácticamente triplicándose entre 2022 y el 2023 la participación de los empleados. Son los talleres en directo y las campañas psicoeducativas las actividades más demandadas. Sin embargo, menos del 10% de las solicitudes se centran en actividades de intervención psicológica que, fundamentalmente, están relacionadas con demandas psicológicas emocionales y de salud, así como con solicitudes de ayuda con el entorno familiar del empleado. En total, en el PAE, los empleados han pasado de 329 interacciones en el ejercicio 2022 a 932 interacciones en el 2023.

Los recursos psicoeducativos están disponibles en la web de la Universidad de Oviedo, visitando el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales (<https://www.prevencion.uniovi.es/psicoeducativas>).

**Más Información**

|  |  |
| --- | --- |
|  | [www.uniovi.es](file:///C%3A%5CUsers%5Cusuario%5CDesktop%5CInvestigacion%5CFBiodiversidad%5CComunicaciones%20FBiodiversidad%5CComunicacion%20Publicidad%5Cwww.uniovi.es) |
|  | [UniversidadOviedo](https://www.facebook.com/UniversidadOviedo) |  | [uniovi\_info](https://twitter.com/uniovi_info) |  | [Universidad de Oviedo](https://es.linkedin.com/school/uniovi/) |
|  | [universidad\_de\_oviedo](https://www.instagram.com/universidad_de_oviedo) |  | [uniovi](https://www.tiktok.com/%40uniovi) |  | [uniovi](https://www.youtube.com/c/UniversidadOviedo/) |