

IV CERTAMEN MEJORES PROYECTOS DE HUMANIZACIÓN

Fundación Humans · Área Temática 3: Liderazgo Humanizado

Cuidando nuestro bienestar: cuida de ti para cuidar a otros

Ángeles Sellés Nohales · Complejo Hospitalario Universitario de Cartagena · Área de Salud II

01 Impacto del programa en cifras

| | | | | |
|---|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 3 ediciones consecutivas | +130 profesionales participantes | +25 servicios representados | 94% mejora percibida en calidad de vida | 100% recomendaría el taller |
| 100% desea continuar participando | 100% valoración positiva de la instructora | +250 sesiones impartidas | 0 críticas al contenido | |

02 Materiales de difusión: carteles del programa

Los carteles reflejan la identidad visual propia del programa, con el logotipo institucional del Área de Salud II y la Comisión de Humanización de Cartagena.

TALLER DE BIENESTAR DIRIGIDO A TODO EL PERSONAL DEL HOSPITAL

APRENDE A CALMAR TU MENTE Y FORTALECER TU CUERPO EN TU LUGAR DE TRABAJO

TALLER DE ESTIRAMIENTOS
"Estírate y tocarás la Luna"
Todos los Martes y Jueves
10/15 minutos.

TALLER DE MEDITACIÓN Y RESPIRACIÓN
"Respira. Medita. Sé."
Todos los lunes, miércoles y viernes.
10/15 minutos

INICIO: 19 DE FEBRERO 2024
TODOS LOS DÍAS A LAS 8:10 HORAS
AULA Multiusos 01
Hospital Santa Lucía

DIRIGIDO A TODAS LAS CATEGORÍAS PROFESIONALES DEL ÁREA 2

SESIÓN INFORMATIVA DÍA 16 DE FEBRERO 2024
AULA MULTIUSOS 01
HOSPITAL SANTA LUCÍA
8:10 H

MÁS INFORMACIÓN EN LA INTRANET DEL ÁREA 2
<http://area2.sms.carm.es>

IMPORTE: Ángeles Sellés

Cartel 1ª edición — Bienestar (feb. 2024)

TALLER DE MINDFULNES

DIRIGIDO A TODO EL PERSONAL DEL HOSPITAL

APRENDE A CALMAR TU MENTE EN TU LUGAR DE TRABAJO

TÉCNICAS Y PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN Y RESPIRACIÓN
"Respira. Medita. Sé."
Taller de 10/15 minutos

"CUIDA DE TÍ PARA CUIDAR A OTROS"

INICIO: 22 DE NOVIEMBRE 2024
Todos los Lunes, Miércoles y Viernes
8:10 HORAS
AULA Luis Calandre
Hospital Santa Lucía

Para inscripción envía un correo, con tu Nombre, Apellidos y Servicio a:
tallerbienestararea2@gmail.com

DIRIGIDO A TODAS LAS CATEGORÍAS PROFESIONALES DEL ÁREA 2

MÁS INFORMACIÓN EN LA INTRANET DEL ÁREA 2
<http://area2.sms.carm.es>

IMPORTE: Ángeles Sellés Nohales

Cartel 2ª edición — Mindfulness (nov. 2024)



Cartel 3ª edición — Mindfulness (nov. 2025)

03 La voz de los participantes

Selección de testimonios literales recogidos en las encuestas de satisfacción de la 2ª edición (preguntas abiertas, anónimas):

"Poco a poco logro pararme, observarme, conocerme y poder hacer cambios en mí." — Participante anónimo/a

"Llego al puesto de trabajo con mayor tranquilidad y relajación. Es un aliciente y una herramienta para empezar la jornada de otra manera." — Participante anónimo/a

"Lo he integrado en mi rutina y al final se hace necesario. Forma parte de mí." — Participante anónimo/a

"Es muy útil para trastornos mentales y físicos: estrés, depresión, ansiedad, dolor. De hecho lo hemos recomendado, vienen y también les gusta." — Participante anónimo/a

"Del 1 al 10, le pondría un 11." — Participante anónimo/a

"Es estupenda y llega a lo más profundo." — Participante anónimo/a

"Gracias a ti. Siempre. Hasta el infinito." — Participante anónimo/a