

El Ejido

El Hospital Universitario Poniente impulsa un taller de consciencia integral para profesionales

La actividad, dentro del Programa de Bienestar Laboral del centro, ha comenzado con 32 trabajadores de la Unidad de Farmacia



Añádenos en Google



B. A. >

El Ejido

15/09/2026 a las 12:38h.

El Hospital Universitario Poniente, perteneciente al Servicio Andaluz de Salud (SAS) de la Consejería de Presidencia, Sanidad y Emergencias, ha puesto en marcha un Taller de Consciencia Integral dirigido a sus profesionales. La actividad, que ha comenzado en la Unidad de Farmacia Hospitalaria, forma parte del Programa de Bienestar Laboral en las Unidades con el que el centro pretende promover la salud integral de los trabajadores de las diferentes unidades.

La primera edición del Taller de Consciencia Integral para el Profesional Sanitario, que ha contado con la participación de 32 profesionales de la Unidad de Farmacia Hospitalaria, tiene como objetivo proporcionar herramientas prácticas para afrontar las situaciones de estrés que pueden surgir en el desempeño diario de la actividad asistencial, así como favorecer el autocuidado, la gestión emocional y el desarrollo de hábitos saludables.

Esta actuación se enmarca en las medidas impulsadas por el Hospital Universitario Poniente para promover entornos de trabajo saludables y contribuir al bienestar de sus profesionales. El Servicio de Farmacia ha sido la primera unidad en incorporarse a esta iniciativa, que se irá

extendiendo progresivamente a otros servicios y áreas del centro hospitalario.

La formación se ha desarrollado a través de una metodología práctica y vivencial, combinando contenidos teóricos con ejercicios prácticos y espacios de reflexión grupal. El programa ha incluido técnicas de consciencia corporal, respiración, ejercicios hipopresivos, relajación consciente, mindfulness integral además de estrategias de gestión emocional, todas ellas enfocadas a fortalecer la conexión entre cuerpo, mente y emoción como base para un mayor equilibrio personal y profesional.

Entre los contenidos abordados destacan el aprendizaje de técnicas respiratorias y posturales, la práctica de ejercicios de relajación consciente y meditación, así como el desarrollo de recursos para mejorar la resiliencia, la regulación emocional y

la capacidad de respuesta ante situaciones de presión o elevada carga asistencial.

Los beneficios esperados de este tipo de intervenciones incluyen una mejora del bienestar físico y emocional, una mayor capacidad para gestionar el estrés y las emociones, el fortalecimiento de hábitos de autocuidado y una influencia positiva tanto en el clima laboral como en la calidad de la atención prestada a los pacientes.

considerar que cuidar al profesional que cuida es esencial para ofrecer una atención sanitaria segura, humanizada y de calidad. Con iniciativas como esta, el centro reafirma su compromiso con la mejora continua de las condiciones que favorecen el desarrollo profesional y personal de sus equipos.

Temas Hospital de Poniente

El Hospital Universitario Poniente impulsa un taller de consciencia integral para profesionales

La actividad, dentro del Programa de Bienestar Laboral del centro, ha comenzado con 32 trabajadores de la Unidad de Farmacia



i Taller en el Hospital de Poniente

ALMERÍA.- El Hospital Universitario Poniente, perteneciente al Servicio Andaluz de Salud (SAS) de la Consejería de Presidencia, Sanidad y Emergencias, ha puesto en marcha un Taller de Consciencia Integral dirigido a sus profesionales. La actividad, que ha comenzado en la Unidad de Farmacia Hospitalaria, forma parte del Programa de Bienestar Laboral en las Unidades con el que el centro pretende promover la salud integral de los trabajadores de las diferentes unidades.

La primera edición del Taller de Consciencia Integral para el Profesional Sanitario, que ha contado con la participación de 32 profesionales de la Unidad de Farmacia Hospitalaria, tiene como objetivo proporcionar herramientas prácticas para afrontar las situaciones de estrés que pueden surgir en el desempeño diario de la actividad asistencial, así como favorecer el autocuidado, la gestión emocional y el desarrollo de hábitos saludables.

Esta actuación se enmarca en las medidas impulsadas por el Hospital Universitario Poniente para promover entornos de trabajo saludables y contribuir al bienestar de sus profesionales. El Servicio de Farmacia ha sido la primera unidad en incorporarse a esta iniciativa, que se irá extendiendo progresivamente a otros servicios y áreas del centro hospitalario.

La formación se ha desarrollado a través de una metodología práctica y vivencial, combinando contenidos teóricos con ejercicios prácticos y espacios de reflexión grupal. El programa ha incluido técnicas de consciencia corporal, respiración, ejercicios hipopresivos, relajación consciente, mindfulness integral además de estrategias de gestión emocional, todas ellas enfocadas a fortalecer la conexión entre cuerpo, mente y emoción como base para un mayor equilibrio personal y profesional.

Entre los contenidos abordados destacan el aprendizaje de técnicas respiratorias y posturales, la práctica de ejercicios de relajación consciente y meditación, así como el desarrollo de recursos para mejorar la resiliencia, la regulación emocional y la capacidad de respuesta ante situaciones de presión o elevada carga asistencial.

Los beneficios esperados de este tipo de intervenciones incluyen una mejora del bienestar físico y emocional, una mayor capacidad para gestionar el estrés y las emociones, el fortalecimiento de hábitos de autocuidado y una influencia positiva tanto en el clima laboral como en la calidad de la atención prestada a los pacientes.

Programa de Bienestar Laboral

El Programa de Bienestar Laboral en las Unidades forma parte de la estrategia del Hospital Universitario Poniente para promover la salud y el bienestar de sus profesionales, al considerar que cuidar al profesional que cuida es esencial para

ofrecer una atención sanitaria segura, humanizada y de calidad. Con iniciativas como esta, el centro reafirma su compromiso con la mejora continua de las condiciones que favorecen el desarrollo profesional y personal de sus equipos.



HOSPITAL PONIENTE

TALLERES



teleprensa
PRIMER PERIÓDICO DIGITAL DE ALMERÍA

TELEPRENS@ WORLD, S.L. ES EDITORA DE WWW.TELEPRENSA.COM PERIÓDICO DIGITAL - ESPAÑA - DEPÓSITO LEGAL AL-61-2006 - ISSN-1885-9984 © TELEPRENSA WORLD S.L. APARTADO DE CORREOS 10.103, 04080 ALMERÍA TLF: 950882468 WHATSAPP 671834321. CIF B04260022 REGISTRO MERCANTIL DE ALMERÍA TOMO 323 FOLIO 67 SECCIÓN 8 HOJA 9039. RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. QUEDA PROHIBIDA TODA REPRODUCCIÓN, DISTRIBUCIÓN, COMUNICACIÓN PÚBLICA Y UTILIZACIÓN, TOTAL O PARCIAL, DE LOS CONTENIDOS DE ESTA WEB, EN CUALQUIER FORMA O MODALIDAD, SIN PREVIA, EXPRESA Y ESCRITA AUTORIZACIÓN DESDE TELEPRENSA WORLD SL, INCLUYENDO Y EN PARTICULAR, SU MERA REPRODUCCIÓN Y/O PUESTA A DISPOSICIÓN COMO RESÚMENES, RESEÑAS O REVISTAS DE PRENSA CON FINES COMERCIALES O DIRECTA O INDIRECTAMENTE LUCRATIVOS. TELEPRENSA WORLD, S.L., NO SE HACE RESPONSABLE DE LAS OPINIONES DE SUS COLABORADORES NI DE LAS REFLEJADAS POR SUS LECTORES EN LOS COMENTARIOS DE NOTICIAS O ARTÍCULOS, CORRESPONDIENDO TODA RESPONSABILIDAD A LA PERSONA QUE REALIZA TALES COMENTARIOS O EXPONE ESAS OPINIONES.

[QUIÉNES SOMOS](#)[JAVIER SALVADOR CAÑADAS ABOGADO PENALISTA EN ALMERÍA](#)[PUBLICIDAD](#)[PROTECCIÓN DE DATOS](#)[AVISO LEGAL Y CONDICIONES DE USO](#)

openneimas

POWERED BY
OPENHOST

(<https://d-cerca.com/hemeroteca/>)

SALUD ([HTTPS://D-CERCA.COM/SOCIEDAD/SALUD/](https://d-cerca.com/sociedad/salud/)), SOCIEDAD ([HTTPS://D-CERCA.COM/SOCIEDAD/](https://d-cerca.com/sociedad/))

El Hospital Universitario Poniente impulsa un taller de consciencia integral para profesionales



La actividad, dentro del Programa de Bienestar Laboral del centro, ha comenzado con 32 trabajadores de la Unidad de Farmacia

El Hospital Universitario Poniente, perteneciente al Servicio Andaluz de Salud (SAS) de la Consejería de Presidencia, Sanidad y Emergencias, ha puesto en marcha un Taller de Consciencia Integral dirigido a sus profesionales. La actividad, que ha comenzado en la Unidad de Farmacia Hospitalaria, forma parte del Programa de Bienestar Laboral en las Unidades con el que el centro pretende promover la salud integral de los trabajadores de las diferentes unidades.

La primera edición del Taller de Consciencia Integral para el Profesional Sanitario, que ha contado con la participación de 32 profesionales de la Unidad de Farmacia Hospitalaria, tiene como objetivo proporcionar herramientas prácticas para afrontar las situaciones de estrés que pueden surgir en el desempeño diario de la actividad asistencial, así como favorecer el autocuidado, la gestión emocional y el desarrollo de hábitos saludables.

Esta actuación se enmarca en las medidas impulsadas por el Hospital Universitario Poniente para promover entornos de trabajo saludables y contribuir al bienestar de sus profesionales. El Servicio de Farmacia ha sido la primera unidad en incorporarse a esta iniciativa, que se irá extendiendo progresivamente a otros servicios y áreas del centro hospitalario.

La formación se ha desarrollado a través de una metodología práctica y vivencial, combinando contenidos teóricos con ejercicios prácticos y espacios de reflexión grupal. El programa ha incluido técnicas de consciencia corporal, respiración, ejercicios hipopresivos, relajación consciente, mindfulness integral además de estrategias de gestión emocional, todas ellas enfocadas a fortalecer la conexión entre cuerpo, mente y emoción como base para un mayor equilibrio personal y profesional.

Entre los contenidos abordados destacan el aprendizaje de técnicas respiratorias y posturales, la práctica de ejercicios de relajación consciente y meditación, así como el desarrollo de recursos para mejorar la resiliencia, la regulación emocional y la capacidad de respuesta ante situaciones de presión o elevada carga asistencial.

Los beneficios esperados de este tipo de intervenciones incluyen una mejora del bienestar físico y emocional, una mayor capacidad para gestionar el estrés y las emociones, el fortalecimiento de hábitos de autocuidado y una influencia positiva tanto en el clima laboral como en la calidad de la atención prestada a los pacientes.

Programa de Bienestar Laboral

El Programa de Bienestar Laboral en las Unidades forma parte de la estrategia del Hospital Universitario Poniente para promover la salud y el bienestar de sus profesionales, al considerar que cuidar al profesional que cuida es esencial para ofrecer una atención sanitaria segura, humanizada y de calidad. Con iniciativas como esta, el centro reafirma su compromiso con la mejora continua de las condiciones que favorecen el desarrollo profesional y personal de sus equipos.

JUNTA DE ANDALUCÍA

El Hospital Universitario Poniente impulsa un taller de consciencia integral para profesionales

15/09/2026



La actividad, dentro del Programa de Bienestar Laboral del centro, ha comenzado con 32 trabajadores de la Unidad de Farmacia

El Hospital Universitario Poniente, perteneciente al Servicio Andaluz de Salud (SAS) de la Consejería de Presidencia, Sanidad y Emergencias, ha puesto en marcha un Taller de Consciencia Integral dirigido a sus profesionales. La actividad, que ha comenzado en la Unidad de Farmacia Hospitalaria, forma parte del Programa de Bienestar Laboral en las Unidades con el que el centro pretende promover la salud integral de los trabajadores de las diferentes unidades.

La primera edición del Taller de Consciencia Integral para el Profesional Sanitario, que ha contado con la participación de 32 profesionales de la Unidad de Farmacia Hospitalaria, tiene como objetivo proporcionar herramientas prácticas para afrontar las situaciones de estrés que pueden surgir en el desempeño diario de la actividad asistencial, así como favorecer el autocuidado, la gestión emocional y el desarrollo de hábitos saludables.

Esta actuación se enmarca en las medidas impulsadas por el Hospital Universitario Poniente para promover entornos de trabajo saludables y contribuir al bienestar de sus profesionales. El Servicio de Farmacia ha sido la primera unidad en incorporarse a esta iniciativa, que se irá extendiendo progresivamente a otros servicios y áreas del centro hospitalario.

La formación se ha desarrollado a través de una metodología práctica y vivencial, combinando contenidos teóricos con ejercicios prácticos y espacios de reflexión grupal. El programa ha incluido técnicas de consciencia corporal, respiración, ejercicios

hipopresivos, relajación consciente, mindfulness integral además de estrategias de gestión emocional, todas ellas enfocadas a fortalecer la conexión entre cuerpo, mente y emoción como base para un mayor equilibrio personal y profesional.

Entre los contenidos abordados destacan el aprendizaje de técnicas respiratorias y posturales, la práctica de ejercicios de relajación consciente y meditación, así como el desarrollo de recursos para mejorar la resiliencia, la regulación emocional y la capacidad de respuesta ante situaciones de presión o elevada carga asistencial.

Los beneficios esperados de este tipo de intervenciones incluyen una mejora del bienestar físico y emocional, una mayor capacidad para gestionar el estrés y las emociones, el fortalecimiento de hábitos de autocuidado y una influencia positiva tanto en el clima laboral como en la calidad de la atención prestada a los pacientes.

Programa de Bienestar Laboral

El Programa de Bienestar Laboral en las Unidades forma parte de la estrategia del Hospital Universitario Poniente para promover la salud y el bienestar de sus profesionales, al considerar que cuidar al profesional que cuida es esencial para ofrecer una atención sanitaria segura, humanizada y de calidad. Con iniciativas como esta, el centro reafirma su compromiso con la mejora continua de las condiciones que favorecen el desarrollo profesional y personal de sus equipos.

Previous:

Los nuevos autónomos tienen hasta el 30 de septiembre para solicitar las ayudas al inicio de actividad y la cuota cero (<https://www.almerianoticias.es/los-nuevos-autonomos-tienen-hasta-el-30-de-septiembre-para-solicitar-las-ayudas-al-inicio-de-actividad-y-la-cuota-cero/>)