

SEMANA EUROPEA DE LA SEGURIDAD Y SALUD

**CÁTEDRA IRSST-UFV I+D+i en FOMENTO DE
LA CULTURA, EDUCACIÓN E INCLUSIÓN EN
SEGURIDAD, SALUD Y BIENESTAR**

BIBLIOTECA ACTIVA

Índice

- 01. OBJETIVOS**
- 02. DESCRIPCIÓN DEL EVENTO**
- 03. ANÁLISIS TOTAL**
- 04. CONCLUSIONES**

01. OBJETIVOS

En el marco de la campaña europea "Seguridad y Salud en la Era Digital", se celebró un proyecto que tuvo lugar en la sala de estudio del nuevo edificio Biblioteca-College UFV.

Los objetivos de este proyecto incluyeron:

- Concienciar sobre las pausas activas.
- Sensibilizar sobre la importancia de una buena postura y realización de ejercicios físicos.
- Promover un uso responsable y equilibrado de las tecnologías.
- Involucrar a los alumnos en actividades prácticas que les motiven a participar activamente.

02. DESCRIPCIÓN DEL EVENTO



SEMANA EUROPEA DE LA SEGURIDAD Y SALUD

BIBLIOTECA ACTIVA

21-25 / Oct / 24



Safe and Healthy
work in the digital age
2023 -2025

CÁTEDRA UFV-IRSSST

Consulta los QR y utiliza nuestro fitball en tu pausa digital.



Vídeo
ejercicios



Consejos
equilibrio digital



Valora la
actividad



Accede a Sé Sostenible
en el APP UFV

La actividad de **Biblioteca Activa** por la **Semana Europea de la Seguridad y Salud** se llevó a cabo del 21 al 25 de octubre. Sin embargo, debido al gran interés mostrado por los alumnos, se extendió una semana más.

Entre las actividades propuestas, se preparó un video en el centro deportivo con consejos y ejercicios para mejorar la postura. Se explicó el uso del **Fitball** o balón suizo, destacando sus beneficios frente a la silla tradicional al promover una postura más activa, y se proporcionaron pautas para su correcto uso. Además, se detalló el uso de bandas elásticas con tres ejercicios específicos para fortalecer la cintura escapular, siguiendo el principio de progresión.

También se compartió una presentación en **Genially** con varios consejos, como la importancia de desconectar de las pantallas, socializar, hacer un uso responsable de las tecnologías y cuidar de la salud. Se incluyeron pautas sobre el uso adecuado de las pantallas.

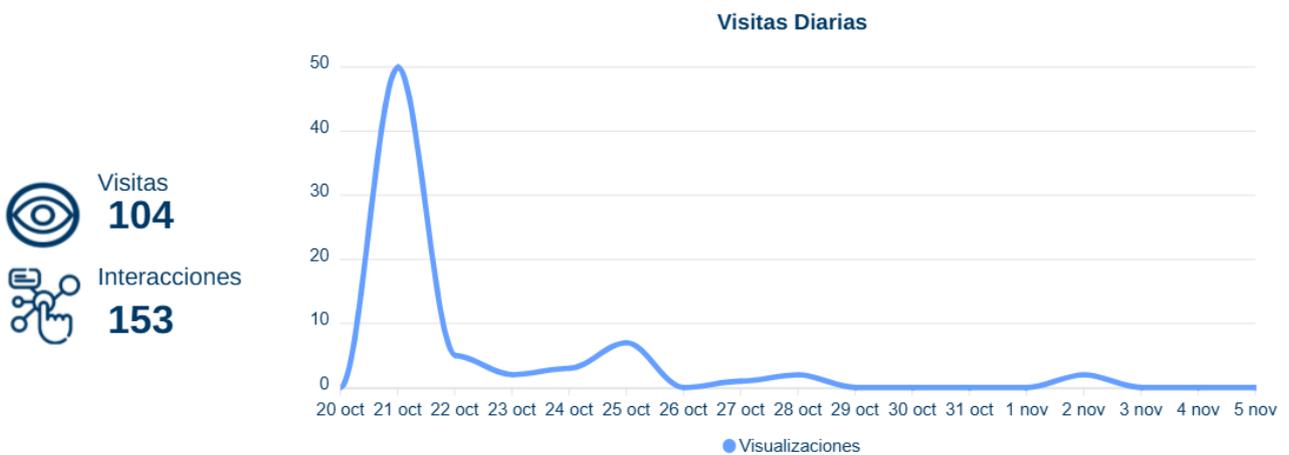
Se enseñó a los alumnos cómo acceder a estos recursos a través de la app de la universidad y se compartió un formulario para que pudieran compartir sus experiencias y sugerencias. Las respuestas de este formulario serán analizadas posteriormente para mejorar futuras iniciativas.



03. ANÁLISIS DE LAS JORNADAS

3.1. Según el informe de Genially sobre la presentación se detalla los siguientes datos en la jornada **"Encuentra el Equilibrio en la Era Digital"**:

- **Visitas y visualizaciones:** se obtuvieron 104 visitas y 153 interacciones.
- **Picos de visualizaciones:** El 21 de octubre, coincidiendo con la colocación de los carteles, se observó el mayor número de visualizaciones del documento, seguido del 25 de octubre, que fue el segundo día con más visualizaciones.



- **Tendencia de visitas por página:** las visitas por página disminuyeron progresivamente hasta llegar a la sección "Socializa", donde el número de visualizaciones se mantuvo estable hasta el final.



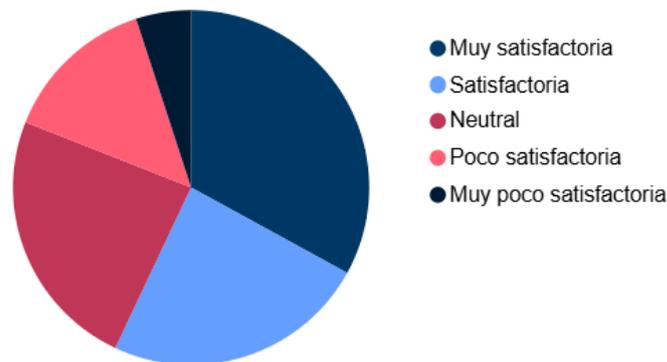
3.2. En cuanto al Informe del Reto 2 “Huella Digital”, en la APP Liight, a la que se accede a través de "Sé Sostenible de la aplicación de la UFV.

- **Registros y usuarios activos:** 1181 registros Liight, con 95 usuarios activos.
- **Participación:** de los 79 participantes, se contestaron 68 **quizzes** y se realizaron 65 **ecoselfies**.

3.3. Respuestas Quizz desconexión Digital:

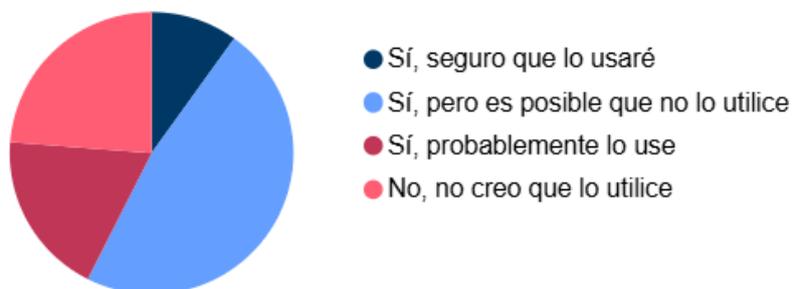
Satisfacción con el uso de Fitball

La mayoría de los encuestados (57%) encontró la experiencia de usar el Fitball como asiento satisfactorio (24%) o muy satisfactoria (33%), mientras que un 24% se mantuvo neutral. Solo un 14% la consideró poco o muy poco satisfactoria (5%).



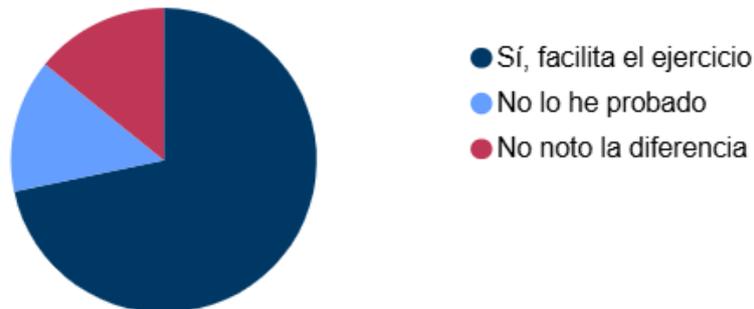
Intención de uso futuro

Aunque un 77% de los encuestados considera la posibilidad de usar el Fitball en el futuro, solo un 10% está seguro de que lo hará. Un 24% no cree que lo utilice.



Facilitación del ejercicio

La mayoría (71%) considera que el Fitball facilita el ejercicio al obligar a mantener el equilibrio. Un 28% no ha notado diferencia o no lo ha probado.



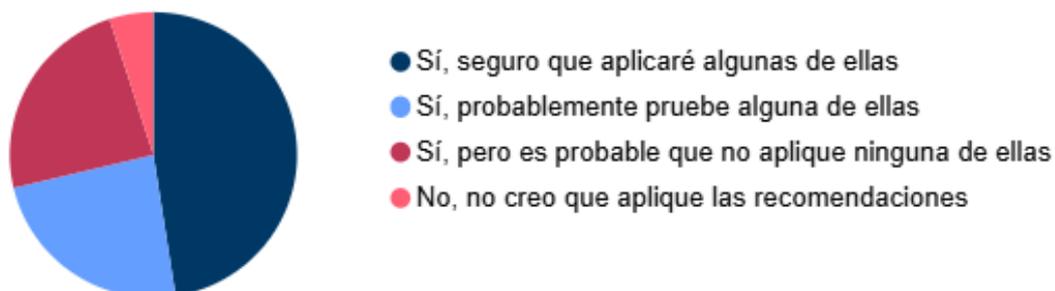
Valoración de los consejos sobre equilibrio digital

La mayoría de los encuestados (72%) considera que los consejos sobre el equilibrio digital son apropiados o muy apropiados. Un 24% se mantuvo neutral y solo un 5% los encontró muy poco apropiados.



Aplicación de buenas prácticas

Un 72% de los encuestados está dispuesto a probar o aplicar algunas de las buenas prácticas compartidas, con un 48% seguro de que lo hará. Solo un 5% no cree que aplique las recomendaciones.



Adquisición de hábitos seguros y saludables

La gran mayoría (95%) considera que la actividad les ayuda a adquirir hábitos seguros y saludables, lo que indica un alto nivel de efectividad de la iniciativa.



04. CONCLUSIONES

La promoción de un equilibrio saludable en la era digital es un tema de creciente importancia en universidades, empresas y otras instituciones, desempeñando un papel crucial en el bienestar y la productividad de las personas. Las actividades y retos presentados en este análisis han servido como una plataforma para explorar y discutir las oportunidades y desafíos que conlleva mantener un equilibrio digital saludable.

Las iniciativas presentadas fueron bien recibidas y lograron los objetivos principales, aunque hay áreas donde se puede trabajar para mantener y aumentar el interés y la participación en el futuro. Tuvieron un impacto positivo en términos de participación y satisfacción de los usuarios. La presentación "Encuentra el Equilibrio en la Era Digital" logró captar la atención en momentos clave, aunque el interés disminuyó en algunas secciones. Esto sugiere que el contenido inicial fue más atractivo, pero hay oportunidades para mejorar el compromiso en las partes finales.

El Reto 2 "Huella Digital" en la APP Liight mostró un buen nivel de compromiso, con un número significativo de registros y usuarios activos. La alta participación en quizzes y eco-selfies indica que los usuarios están interesados y motivados por las actividades propuestas.

En cuanto al Quizz de Desconexión Digital, la mayoría de los encuestados valoró positivamente el uso del Fitball y los consejos sobre equilibrio digital. Aunque muchos están abiertos a usar el Fitball en el futuro, pocos están completamente seguros de hacerlo, lo que sugiere que podría ser útil proporcionar más información o incentivos para su uso continuo. Además, la disposición a aplicar buenas prácticas y la percepción de adquirir hábitos seguros y saludables reflejan la efectividad de las iniciativas en promover un estilo de vida equilibrado y saludable.

Para mantener el interés y el compromiso en el futuro, es esencial continuar mejorando y adaptando las iniciativas. Esto implica analizar continuamente los datos y el feedback de los participantes para identificar **áreas de mejora** y ajustar las actividades en consecuencia. Innovar con nuevas estrategias y herramientas puede ayudar a mantener la relevancia y el atractivo de las iniciativas. Además, proporcionar incentivos y apoyo continuo puede motivar a los participantes a seguir comprometidos y a aplicar las buenas prácticas recomendadas.

