

INNOVACIÓN Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

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

RETOS SEGURIDAD Y SALUD

Índice

01. OBJETIVOS

02. RETO BIBLIOTECA ACTIVA

- 2.1. Descripción del Evento
- 2.2. Análisis de la Jornada

03. RETO GINCANA EMERGENCIAS

- 3.1. Descripción del Evento

04. CONCLUSIONES

01. OBJETIVOS

En el marco de la campaña europea “**Seguridad y Salud en la Era Digital**”, se desarrollaron dos iniciativas complementarias: **Biblioteca Activa**, en la sala de estudio del nuevo edificio Biblioteca-College UFV, y la **Gincana de Emergencias**, realizada en distintos puntos del campus.

Los objetivos de este proyecto fueron:

- Fomentar pausas activas y posturas saludables en entornos de estudio, mediante ejercicios prácticos y recursos accesibles.
- Promover un uso equilibrado de las tecnologías digitales, sensibilizando sobre los riesgos del sedentarismo y la sobreexposición a pantallas.
- Impulsar la participación activa del alumnado a través de retos gamificados que combinan aprendizaje y acción.
- Reforzar la cultura preventiva y la autoprotección, especialmente mediante la identificación de elementos de seguridad en el campus.
- Recoger feedback estudiantil para mejorar futuras acciones de salud y sostenibilidad.

02. RETO BIBLIOTECA ACTIVA



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

2.1. DESCRIPCIÓN DEL EVENTO

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.



2.2. ANÁLISIS DE LA JORNADA

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.



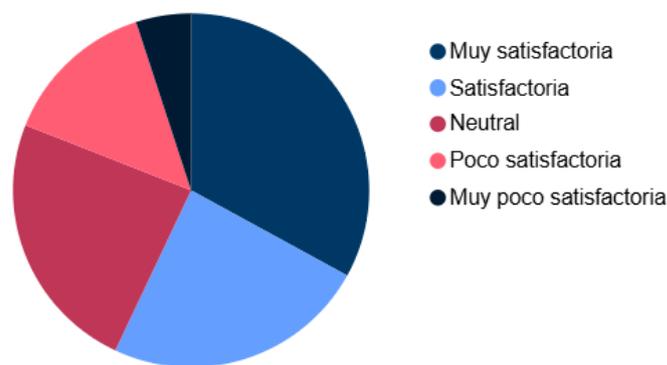
En cuanto al Informe del Reto 2 "Huella Digital", en la APP Liight, a la que se accede a través de "Sé Sostenible de la aplicación de la UFV".

- **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**.

2.3. Respuestas Quizz desconexión Digital:

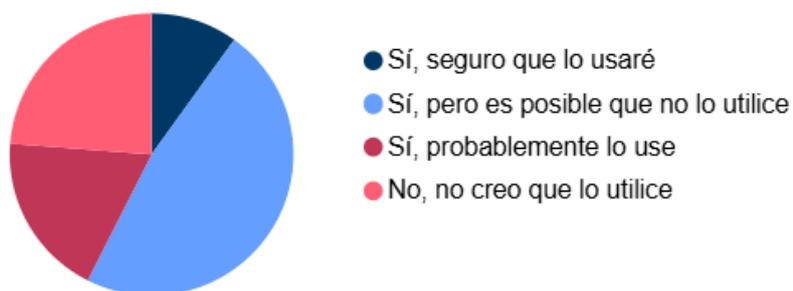
Satisfacción con el uso de Fitball

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%).



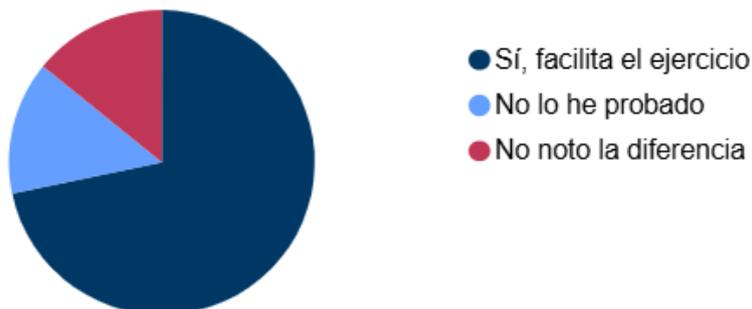
Intención de uso futuro

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.



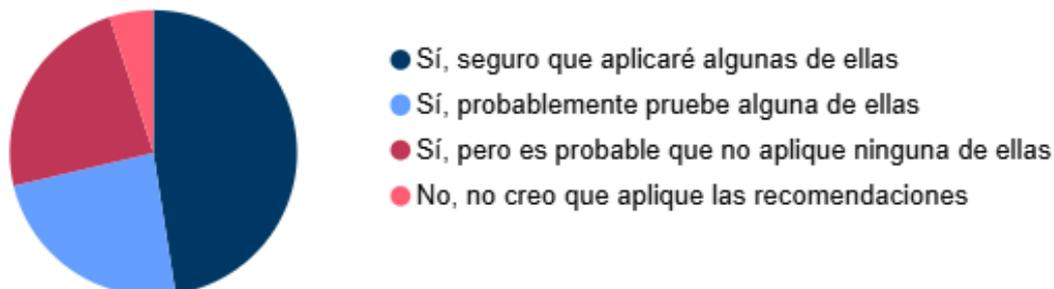
Valoración de los consejos sobre equilibrio digital

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.



03. RETO GINCANA EMERGENCIAS

HERRAMIENTA LIIGHT – RETOS

En el marco de la conmemoración del **Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo**, se llevó a cabo el **Reto 2: Gincana de Emergencias**, una actividad diseñada para fomentar la participación del estudiantado en la identificación de riesgos y la promoción de entornos seguros dentro del campus universitario.

La actividad se desarrolló mediante la herramienta digital **LIIGHT**, una plataforma que permite gamificar acciones sostenibles y saludables. En esta ocasión, se adaptó para lanzar un reto centrado en la **prevención de emergencias y la autoprotección**, alineado con los objetivos de sensibilización del Día Mundial SST.

La dinámica consistió en una **gincana interactiva** en la que los participantes debían recorrer diferentes espacios del campus para localizar e identificar **elementos clave de protección contra incendios**, como extintores, pulsadores de alarma, bocas de incendio equipadas (BIE), salidas de emergencia y señalización de evacuación. Los estudiantes documentaban su recorrido mediante **eco-selfies**, que subían a la plataforma para obtener puntos.

Además, como parte del reto, se incluyó un **cuestionario tipo quiz** con preguntas relacionadas con la seguridad en situaciones de emergencia. Este instrumento no solo evaluaba los conocimientos adquiridos, sino que también incentivaba la reflexión crítica sobre la importancia de la prevención y la preparación ante riesgos. Los participantes que completaban el cuestionario correctamente recibían puntos adicionales, reforzando así el componente educativo de la actividad.

La convocatoria fue bien recibida, con un total de **39 estudiantes inscritos**, de los cuales **34 participaron activamente** en la gincana. Las respuestas al cuestionario permitieron recoger datos relevantes sobre el nivel de comprensión de los contenidos, cuyos resultados se presentan en la **Figura 2**, mostrando los porcentajes de aciertos obtenidos.

Esta iniciativa no solo promovió el aprendizaje experiencial y la concienciación sobre la seguridad, sino que también fortaleció el compromiso del alumnado con la cultura preventiva, en sintonía con los valores que promueve el Día Mundial de la SST.

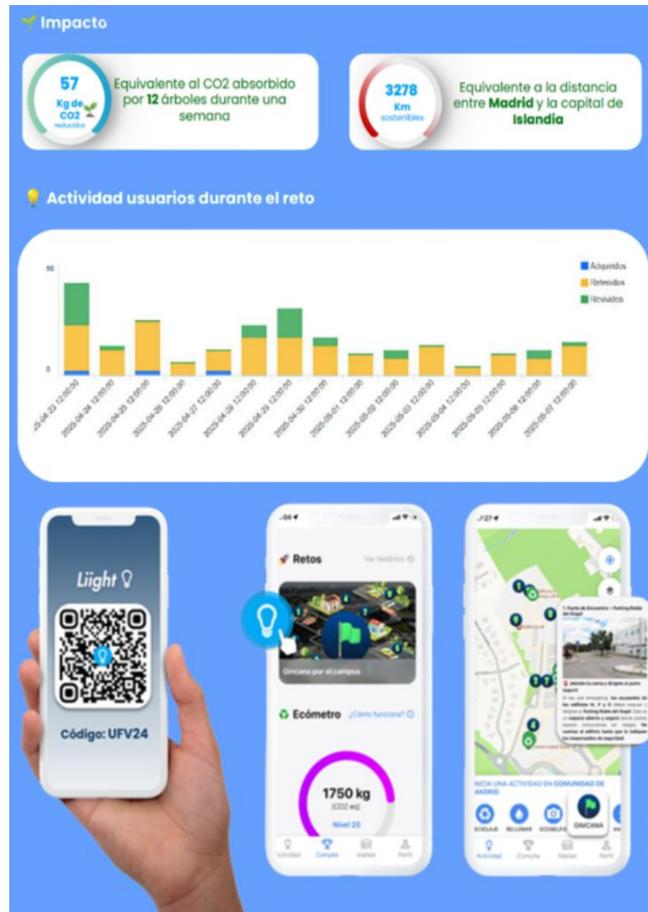


Ilustración 1. Resultados Reto Emergencias



Figura 1. Porcentaje de Aciertos en el Quiz

04. CONCLUSIONES

El proyecto desarrollado en el marco de la campaña europea “Seguridad y Salud en la Era Digital” ha sido una oportunidad para acercar al alumnado a temas clave como la ergonomía, el bienestar digital y la prevención de riesgos, desde una perspectiva práctica y participativa.

La actividad Biblioteca Activa, realizada en la sala de estudio del nuevo edificio Biblioteca-College UFV, despertó un notable interés entre los estudiantes. La presentación interactiva “Encuentra el Equilibrio en la Era Digital” consiguió captar la atención especialmente en sus primeras secciones, lo que demuestra que el formato y el enfoque inicial fueron acertados. Las propuestas prácticas, como el uso del Fitball y las bandas elásticas, fueron bien acogidas, y la mayoría de los participantes valoró positivamente tanto la experiencia como los consejos ofrecidos. Aunque no todos se mostraron seguros de aplicar estos recursos en su día a día, sí se percibe una clara disposición a incorporar hábitos más saludables.

Por otro lado, la Gincana de Emergencias, desarrollada en distintos puntos del campus, permitió a los estudiantes interactuar con su entorno desde una mirada preventiva. A través de la app LIIGHT, identificaron elementos de seguridad, completaron quizzes y compartieron eco-selfies, lo que generó una experiencia dinámica y educativa. La participación fue alta, y los datos recogidos reflejan un buen nivel de implicación y aprendizaje.

Ambas iniciativas han cumplido con su propósito: sensibilizar, motivar y ofrecer herramientas útiles para mejorar la salud y la seguridad en el entorno universitario. Aun así, los resultados también invitan a seguir mejorando. Hay margen para reforzar el interés en las fases finales de los contenidos digitales, y sería interesante explorar nuevas formas de incentivar la aplicación práctica de lo aprendido.

Escuchar al alumnado, adaptar las propuestas a sus necesidades reales y seguir innovando en los formatos serán claves para que este tipo de acciones sigan creciendo y generando impacto.

