



**TITULACIÓ:** Grado en Educación Social

---

**CÓDIGO:** 100913      **MATERIA:** Salud y Bienestar Profesional

---

**MÓDULO:** XII. Salud y Bienestar Profesional

---

**PROFESOR RESPONSABLE:** Ferran Balada

---

**EQUIPO DOCENTE:** M.Carme Jové y Ferran Balada

---

**CURSO ACADÉMICO:** 2012/2013      **CARACTER:** Obligatoria

---

**CURSO:** 4º      **SEMESTRE:** 1º  
**CRÉDITOS ECTS:** 6      1. **IDIOMA DE IMPARTICIÓN:** Catalán

---

#### **COMPETENCIAS**

- Capacidad crítica, de análisis y de organización
- Comunicación oral y escrita
- Capacidad de trabajo en equipo
- Compromiso ético
- Saber gestionar la información y tener un buen dominio de las TIC en el contexto profesional.
- Analizar necesidades así como diseñar, aplicar y evaluar planes, programas, proyectos y actividades de intervención en contextos diversos

#### **Competencias transversales**

- Desarrollar la capacidad crítica de análisis, de síntesis, de organización y de planificación.
- Dominar la terminología sobre salud y prevención para comprender e interactuar eficazmente con otros profesionales.
- Adquirir habilidades de comunicación, pudiendo transmitir de forma concreta y precisa la información.
- Saber trabajar en equipo.
- Utilizar las fuentes documentales y mostrar un dominio en las estrategias de acceso a la información.
- Analizar trabajos, artículos, investigaciones de la profesión desde una perspectiva crítica.
- Valorar los puntos fuertes y débiles de un trabajo de investigación, sabiendo analizar las implicaciones prácticas y teóricas del mismo.
- Utilizar las tecnologías de la información

### **Competencias específicas**

- Situar la figura y la actividad del educador, desde sus diferentes vertientes, como objeto de estudio en tanto que factor relevante en la calidad de los procesos de enseñanza / aprendizaje
- Relacionar y contextualizar los diversos aspectos de la actividad docente con las demandas y los procesos de cambio social
- Incorporar y compartir actitudes de reflexión y de autoconocimiento aplicables a la vida profesional docente
- Conocer los factores de riesgo que comporta el ejercicio de la profesión docente
- Aprender y ejercitar técnicas y habilidades docentes para prevenir y afrontar el malestar docente
- Dominar la terminología sobre salud y prevención para comprender e interactuar eficazmente con otros profesionales.
- Analizar necesidades así como diseñar, aplicar y evaluar planes, programas, proyectos y actividades de intervención en contextos diversos

### **OBJETIVOS**

- Profundización de los conocimientos en salud y prevención.
- Dominio de habilidades para reconocer las alteraciones más frecuentes en el ámbito laboral y de escalas diagnósticas.
- Interpretar los resultados de una investigación en salud y bienestar laboral.
- Utilizar los resultados de la investigación para evaluar, diagnosticar, prevenir e intervenir en la prevención de la salud laboral.
- Identificar y describir la naturaleza y características psicobiológicas de las alteraciones psicosociales.
- Identificar las principales alteraciones y naturaleza de las afectaciones foniatricas.
- Identificar los principales trastornos músculo-esqueléticos asociados a la actividad docente.
- Identificar técnicas básicas de e prevención y afrontamiento de las principales alteraciones laborales.
- Entender el significado y la necesidad de garantizar unas condiciones de trabajo higiénicas.
- Conocer los fundamentos de la higiene y la investigación en enfermedades
- Adquirir conocimientos generales necesarios sobre los diferentes sistemas de medición y control de los diferentes factores de riesgo
- Tener la capacidad para evaluar los procesos y métodos de trabajo, desde de el punto de vista de la posible generación de alteraciones
- Ser capaz de definir la peligrosidad y los posibles sistemas de protección ante los diferentes riesgos en el medio laboral
- Conocer los procesos reguladores psicológicos que intervienen en el concepto de salud y calidad profesional.
- Identificar posibilidades y limitaciones propias tanto en el ámbito personal como en el de desarrollo de la práctica profesional.
- Distinguir las diferentes variables psicosociales que pueden incidir en un procedimiento de vida laboral sana y satisfactoria en el ámbito de la educación social.
- Analizar necesidades y diseñar proyectos y actividades de intervención socioeducativa en el ámbito de la salud y calidad profesional.
- Desarrollar estrategias para promocionar el bienestar personal y profesional: regulación emocional, autonomía personal.

## CONTENIDOS

### Módulo de trabajo corporal

- Desarrollo de estrategias para la relación con los demás y el trabajo en equipo
- La autonomía personal: Toma de conciencia y aceptación
- Globalidad de la persona. Equilibrio personal
- Disponibilidad corporal: imagen corporal, esquema corporal, conciencia corporal, relajación y empatía

### Módulo de Salud e Higiene

- Unidad didáctica 1. Introducción a la prevención de riesgos laborales
- Unidad didáctica 2. Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales
- Unidad didáctica 3. El accidente de trabajo y enfermedad profesional

### Módulo de Riesgos Generales y su prevención

- Unidad didáctica 1. Los riesgos ligados a las condiciones de Seguridad
- Unidad didáctica 2. Los riesgos ligados al medio ambiente de trabajo
- Unidad didáctica 3. Sistemas elementales de control de riesgos. Protección colectiva e individual
- Unidad didáctica 4. Primeros auxilios

### Módulo de enfermedades y patologías del sector educativo

- Unidad didáctica 1. Trastornos foniatricos
- Unidad didáctica 2. Trastornos de origen psicosocial
- Unidad didáctica 3. Trastornos músculo-esqueléticos

## METODOLOGÍA

Clases magistrales con apoyo de TIC y debate en gran grupo.

Búsqueda de documentación sobre un tema, presentación oral y turno de valoraciones.

Sesiones prácticas. Fundamentalmente mediante la utilización de simulaciones informáticas y estudio de casos.

Introducción de las sesiones en los seminarios, presentación del texto, valoración y discusión

Tutorías de apoyo a la realización de un proyecto

Lectura comprensiva de textos

Trabajo individual o en grupo sobre el conjunto de material disponible de clases, textos, revistas, etc

Realización de esquemas, mapas conceptuales y resúmenes.

Recensiones, estudios bibliográficos (individuales o en grupo) a partir de una guía para su realización.

## EVALUACIÓN

Las competencias de esta materia serán evaluadas mediante: exámenes escritos, tareas individuales y / o en grupo, presentaciones y / o discusiones de textos en clase.

Cada uno de estos tres apartados tendrá asignado un peso específico en la calificación final:

- 3 Pruebas escritas, con un peso del 25% cada una
- Tareas individuales y / o en grupo: se evaluarán trabajos individuales y en grupo con un peso global de un 15%. En concreto habrá trabajo individualizado que tendrá un peso del 7,5% de la nota final y trabajo en grupo con un peso del 7,5% de la nota final. Estos trabajos se realizarán con el apoyo de sistemas wiki.

- Presentaciones y discusiones de textos en clase: tendrán un peso global del 10%.

#### Nota Global

La nota global se obtendrá a partir de la media ponderada de cada una de las evidencias de aprendizaje.

Prueba de re-evaluación

En caso de no haber aprobado la asignatura (nota superior a 5), se podrá presentar a una prueba de re-evaluación para mejorar la nota de las evidencias de aprendizaje correspondientes a las pruebas escritas suspendidas.

"No presentado"

Se entenderá como alumno "no presentado" aquellos alumnos que no hayan presentado a ninguna de las pruebas escritas o bien aquellos que habiéndose presentado a una de las pruebas escritas no hayan participado en ninguna de las otras evidencias de aprendizaje .

### **BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA**

#### Bibliografía básica

ALMODOVAR MOLINA, M.A. et al. Psicología del trabajo. INSHT, 2006

BERGE, Y. (1997). Vivir tu cuerpo. Para una pedagogía del movimiento. Narcea. Madrid

BERGE, Y. (2000). Danza la vida: el movimiento natural, una autoeducación holística. Narcea. Madrid.

BERTHERAT, T; BERNSTEIN, C. (2002). El cuerpo tiene sus razones. Paidós. Barcelona

DORIA, J.M.; ESPARZA, A.; PARRAS, A. (2007). Curso de relajación: un antídoto a la ansiedad, al estrés y al DEPARTAMENT DE GOVERNACIÓ I ADMINISTRACIONS PÚBLIQUES. Direcció General de la Funció Pública. Protocol per a la detecció i l'actuació en els casos de mobbing o assetjament psicològic laboral. 2004.

DEPARTAMENT DE GOVERNACIÓ I ADMINISTRACIONS PÚBLIQUES. Direcció General de la Funció Pública. Notes sobre l'estrès en l'àmbit laboral. 2005.

DEPARTAMENT DE TREBALL, Direcció General de Relacions Laborals. Manual per a la identificació i avaluació de riscos laborals. 2006.

insomnio. VIDEO. Censana. Barcelona.

LÓPEZ GONZÁLEZ, L.(2007). Relajación en el aula: recursos para la educación emocional. Colección Educación Emocional y en valores. Wolters Kluwer. Madrid.

RAICH, R. (2000). Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo. Pirámide. Madrid.

#### Bibliografía ampliada / complementaria

Abozzi (1997). La relajación creativa. Martínez Roca. Barcelona.

Biscarri, J. La formación permanente de los profesores: Motivaciones y condicionantes. Lleida. Institut d'Estudis Ilerdencs 1993.

Biscarri, J. Las solicitudes de excedencia de los maestros como respuesta a la falta de una carrera docente. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 24, 161-172, 1995.

Biscarri, J. De l'antic BUP a la nova ESO: requeriments cognitius per al professorat. GUIX, Elements d'Acció Educativa, 259, 41-43, 1999.

Biscarri, J. Condicionantes contextuales de las atribuciones de los profesores respecto al rendimiento de sus alumnos. Revista de Educación, 323, 475-492, 2000.

Blanch, A.; Aluja, A.; Biscarri, J. Síndrome de quemarse en el trabajo (burnout) y estrategias de afrontamiento: un modelo de relaciones estructurales. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 18, 57-74, 2002.

Buendía, José; Ramos, Francisco. Empleo, estrés y salud. Pirámide, 2001.

Cuenca Álvarez, Rosa. Concepto de riesgos psicosociales. INSHT, 2002.

Cuenca, R. et al. Introducción a la prevención de riesgos laboral es de origen psicosocial. INSHT, 1996.

Esnaola, I. (2007). Alimentación, autoconcepto e imagen corporal, en Revista de Psicología Social. Vol. 22, Pág. (149-163).

Esteve, J.M. El malestar docente. Barcelona. Laia, 1987.

Esteve, J.M. Los profesores ante el cambio social. Barcelona Anthropos, 1995.

Gil Monte, Pedro R. «Aproximaciones psicosociales y estudios diagnósticos sobre el síndrome de quemarse por el trabajo ( burnout)». Psicología del Trabajo y de las organizaciones, vol. 16, núm. 2, 2000.

Hirigoyen, Marie-France. El acoso moral en el trabajo. Paidós, 2001.

Hué, C. Bienestar docente y pensamiento emocional. Madrid. Wolters-Kluwer, 2008.

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT). Notas Técnicas de Prevención, núm. 212, 213, 355, 574, 603, 604 i 703.

James, J. (2006). El lenguaje corporal: proyectar una imagen positiva. Paidós. Barcelona.

Moncada, S.; Llorens, C.; Kristensen, T.S. Método ISTAS21 (CoPsoQ): Manual para la evaluación de riesgos psicosociales en el trabajo. Madrid. Ista 2004

INSHT. Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los lugares de trabajo.

Marchesi, A. Sobre el bienestar de los docentes. Competencias, emociones y valores. Madrid Alianza Editorial, 2007.

Maslach, C. Inventario burnout de maslach (mbi): síndrome del quemado por estrés laboral. TEA, 1997.

Leymann, H. When the job becomes unbearable. Working Environment, 1993.

Ortiz, V.M. Los riesgos de enseñar: la ansiedad de los profesores. Salamanca: Amarú.

Pedró F. El professorat a Catalunya. Barcelona, Fundació Jaume Bofill, 2008.

Peiró, J. M. Desencadenantes del estrés laboral. Pirámide, 2000.

Piñuel y Zabala, Iñaki. Mobbing: como sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo. Sal Terrae, 2001.

Riart, J; Martorell, A. L'estrés laboral dels docents. Malalties que pot provocar i propostes terapèutiques. Barcelona ISEP 2009

Riart, J. Martorell, A. Els estressors laborals docentsi programes pal·liatius. Barcelona ISEP, 2009.

Vaca, M: (2006). ¡Estoy dentro de mi cuerpo!: el ámbito corporal en la educación y su tratamiento, en Cuadernos de Pedagogía, nº 353, Pág. (26-28).

- 
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
    - <http://www.insht.es>
  - Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo
    - <http://es.osha.europa.eu>
  - CCOO
    - [http://www.fe.ccoo.es/ensenanza/menu.do?Condiciones\\_de\\_Trabajo\\_\(Sectores\\_y\\_Areas\):Salud\\_Laboral](http://www.fe.ccoo.es/ensenanza/menu.do?Condiciones_de_Trabajo_(Sectores_y_Areas):Salud_Laboral)
  - Comisión Europea
    - <http://ec.europa.eu>
  - Departament d'Ensenyament
    - <http://www20.gencat.cat/portal/site/ensenyament/menuitem.cbdab11d5a3f9031c65d3082b0c0e1a0/?vgnextoid=cf970e3a22c05210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=cf970e3a22c05210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default>
  - Departament de Treball i Indústria, Generalitat de Catalunya: Manual per a la identificació i avaluació de riscos laborals
    - [http://www.gencat.net/treball/departament/activitat/publicacions/seguretat\\_salut\\_laboral/guies/manual\\_riscos/index.html](http://www.gencat.net/treball/departament/activitat/publicacions/seguretat_salut_laboral/guies/manual_riscos/index.html)
  - Metodología evaluadora ISTAS21
    - [http://www.istas.ccoo.es/descargas/m\\_metodo\\_istas21.pdf](http://www.istas.ccoo.es/descargas/m_metodo_istas21.pdf)
  - FETE-UGT
    - <http://www.feteugt.es/1,SALUD,LABORAL,39603/0,Noticias,,94133,02,2012>
  - Prevención Docente

- <http://www.prevenciondocente.com/indice.htm>
- USTEC
  - <http://www.sindicat.net/salut/index.htm>
  - <http://salutlaboralustec.blogspot.com.es/>

**CRONOGRAMA: ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

<b>Semana</b>	<b>Actividad</b>	<b>Horas presencial</b>		<b>Horas no presencial</b>
		<b>GG</b>	<b>GM</b>	
1	Presentación de la materia, contextualización de la materia y organización de los grupos de trabajo	2		
2	Exposición módulo de trabajo corporal y trabajo corporal en grupo reducido	4	2	
3	Exposición módulo de trabajo corporal y trabajo corporal vivenciado	4	2	
4	Exposición módulo de trabajo corporal y estudio del caso	4	2	
5	Exposición oral Módulo de Salud e Higiene Sesiones de trabajo en seminarios sobre aspectos legislativos y coste económico de los accidentes de trabajo	4	2	
6	Exposición oral Módulo de Riesgos Generales y su prevención Sesiones de trabajo en seminarios sobre señalización y plan de emergencia y trabajo con pantallas	4	2	
7	Exposición oral Módulo de Riesgos Generales y su prevención Sesiones de trabajo en seminarios sobre medidas de prevención y protección y primeros auxilios	4	2	
8	Exposición oral Módulo de enfermedades y patologías del sector educativo Sesiones de trabajo en seminarios sobre aspectos foniatrícos	4	2	
9	Exposición oral Módulo de enfermedades y patologías del sector educativo Sesiones de trabajo en seminarios sobre técnicas de gestión del estrés	4	2	
10	Exposición oral Módulo de enfermedades y patologías del sector educativo Sesiones de trabajo en seminarios sobre ejercicios de tonificación y fortalecimiento muscular	4	2	

		Horas presencial		
11	Evidencia de aprendizaje	2		Horas no
<b>Semana</b>	<b>Actividad</b> Estudio del temario			<b>presencial</b>
	Búsqueda de información y lectura de artículos			30