



UNIVERSITAT DE LLEIDA
FACULTAT DE CIÈNCIES DE L'EDUCACIÓ

TITULACIÓ: Grau en Educació Social

CODI: 100913 **MATÈRIA:** Salut i Benestar Professional

MÒDUL: XII. Salut i Benestar Professional

PROFESSOR RESPONSABLE: Ferran Balada

EQUIP DOCENT: M.Carme Jové i Ferran Balada

CURS ACADÈMIC: 2013/2014

CARÀCTER: Obligatòria

CURS: 4t

SEMESTRE: 1r

CRÈDITS ECTS: 6

IDIOMA D'IMPARTICIÓ: Català

COMPETÈNCIES

Capacitat crítica, d'anàlisi i d'organització

Comunicació oral i escrita

Capacitat de treball en equip

Compromís ètic

Saber gestionar la informació i tenir un bon domini de les TIC en el context professional.

Analitzar necessitats així como dissenyar, aplicar i avaluar plans, programes, projectes i activitats d'intervenció en contextos diversos

Competències transversals

Desenvolupar la capacitat crítica d'anàlisi, de síntesi, d'organització i de planificació.
Adquirir habilitats de comunicació, podent transmetre de forma concreta i precisa la informació.

Saber treballar en equip.

Fer servir les fonts documentals i mostrar un domini en les estratègies d'accés a la informació.

Analitzar treballs, articles, recerques de la professió des d'una perspectiva crítica.

Valorar els punts forts i febles d'un treball d'investigació, sabent analitzar les implicacions pràctiques i teòriques del mateix.

Utilitzar les tecnologies de la informació

Competències específiques

Situar la figura i l'activitat de l'educador, des de les seves diferents vessants, com objecte d'estudi en tant que factor rellevant en la qualitat dels processos d'ensenyament/aprenentatge

Relacionar i contextualitzar els diversos aspectes de l'activitat docent amb les demandes i els processos de canvi social

Incorporar i compartir actituds de reflexió i d'autoconeixement aplicables a la vida professional docent

Conèixer els factors de risc que comporta l'exercici de la professió docent

Aprendre i exercitar tècniques i habilitats docents per a prevenir i afrontar el malestar docent

Dominar la terminologia sobre salut i prevenció per comprendre i interactuar eficaçment amb d'altres professional.

Analitzar necessitats així como dissenyar, aplicar i avaluar plans, programes, projectes i activitats d'intervenció en contextos diversos

OBJECTIUS

- Aprofundiment dels coneixements en salut i prevenció.
- Domini d'habilitats per reconèixer les alteracions més freqüents en l'àmbit laboral i d'escales diagnòstiques.
- Interpretar els resultats d'una recerca en salut i benestar laboral.
- Utilitzar els resultats de la investigació per avaluar, diagnosticar, prevenir i intervenir en la prevenció de la salut laboral.
- Identificar i descriure la naturalesa i característiques psicobiològiques de les alteracions psicosocials.
- Identificar les principals alteracions i naturalesa de les afectacions foniàtriques.
- Identificar els principals trastorns musculo-esquelètics associats a l'activitat docent.
- Identificar tècniques bàsiques de prevenció i afrontament de les principals alteracions laborals.
- Entendre el significat i la necessitat de garantir unes condicions de treball higièniques.
- Conèixer els fonaments de la higiene i la recerca en malalties
- Adquirir coneixements generals necessaris sobre els diferents sistemes de medicació i control dels diferents factors de risc
- Tenir la capacitat per a avaluar els processos i mètodes de treball, des d'un punt de vista de la possible generació d'alteracions
- Ser capaç de definir la perillositat i els possibles sistemes de protecció davant dels diferents riscos en el medi laboral
- Conèixer els processos reguladors psicològics que intervenen en el concepte de salut i qualitat professional.
- Identificar les pròpies possibilitats i limitacions tant en l'àmbit personal com en el desenvolupament de la pràctica professional.
- Distingir les diferents variables psicosocials que poden incidir en un procés de vida laboral sana i satisfactòria en l'àmbit de l'educació social.
- Analitzar necessitats i dissenyar projectes i activitats d'intervenció socioeducativa en l'àmbit de la salut i qualitat professional.
- Desenvolupar estratègies per a promocionar el propi benestar personal i professional: regulació emocional, autonomia personal.

CONTINGUTS

Mòdul de treball corporal

- Desenvolupament d'estratègies per a la relació amb els altres i el treball en equip
- L'autonomia personal: Presa de consciència i acceptació
- Globalitat de la persona. Equilibri personal
- Disponibilitat corporal: imatge corporal, esquema corporal, consciència corporal, relaxació i empatia

Mòdul de Salut i Higiene

- Unitat didàctica 1. Introducció a la prevenció de riscos laborals
- Unitat didàctica 2. Marc normatiu bàsic en matèria de prevenció de riscos laborals
- Unitat didàctica 3. L'accident de treball i la malaltia professional

Mòdul de Riscos Generals i la seva prevenció

- Unitat didàctica 1. Els riscos lligats a les condicions de Seguretat
- Unitat didàctica 2. Els riscos lligats al medi ambient de treball
- Unitat didàctica 3. Sistemes elementals de control de riscos. Protecció col·lectiva i individual
- Unitat didàctica 4. Primers auxilis

Mòdul de malalties i patologies del sector educatiu

- Unitat didàctica 1. Trastorns foniàtrics
- Unitat didàctica 2. Trastorns d'origen psicosocial
- Unitat didàctica 3. Trastorns musculo-esquelètics

METODOLOGIA

Classes magistrals amb suport de TIC y debat en gran grup.

Recerca de documentació sobre un tema, presentació oral i torn de valoracions.

Sessions pràctiques. Fonamentalment mitjançant la utilització de simulacions informàtiques i estudi de casos.

Introducció de les sessions en els seminaris, presentació del text, valoració i discussió

Tutories de suport a la realització d'un projecte

Lectura comprensiva de texts

Treball individual o en grup sobre el conjunt de material disponible de classes, texts, revistes, etc

Realització d'esquemes, mapes conceptuals i resums.

Recensions, estudis bibliogràfics (individuals o en grup) a partir d'una guia per a la seva realització..

AVALUACIÓ

Les competències d'aquesta matèria seran avaluades mitjançant: exàmens escrits, tasques individuals i/o en grup, presentacions i/o discussions de texts en classe.

Cadascun d'aquests tres apartats tindrà assignat un pes específic a la qualificació final:

- 3 Proves escrites, amb un pes del 25% cadascuna
- Tasques individuals i/o en grup: s'avaluaran treballs individuals i en grup amb un pes global del 15%. En concret hi haurà feina individualitzada que tindrà un pes del 7,5% de la nota final i feina en grup amb un pes del 7,5% de la nota final. Aquests treballs es realitzaran amb el suport de sistemes wiki.
- Presentacions i discussions de texts a classe: tindran un pes global del 10%.

Nota Global

La nota global s'obindrà a partir de la mitjana ponderada de cadascuna de les evidències d'aprenentatge.

Prova de re-avaluació

En cas de no haver aprovat l'assignatura (nota superior a 5), es podrà presentar a una prova de re-avaluació per a millorar la nota de les evidències d'aprenentatge corresponents a les proves escrites suspeses.

"No presentat"

S'entendrà com a alumne "no presentat" aquells alumnes que no s'hagin presentat a cap de les proves escrites o bé aquells que havent-se presentat a una de les proves escrites no hagin participat en cap de les altres evidències d'aprenentatge.

BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

bibliografia bàsica

- 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.

bibliografia ampliada/complementària

- 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 laborales 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. Istas 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 docents i 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>
- Agència Europea per a la Seguretat i la Salut en el Treball
 - <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)
- Comissió Europea
 - <http://ec.europa.eu>
- Departament d'Ensenyament
 - <http://www20.gencat.cat/portal/site/ensenyament/menuitem.cbdab11d5a3f9031c65d3082b0c0e1a0/?vgnnextoid=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
- Metodologia avaluadora ISTAS21
 - 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: ACTIVITATS D'APRENTATGE

Setmana	Activitat	Hores presencial		Hores no presencial
		GG	GM	
1	Presentació de la matèria, contextualització de la matèria i organització dels grups de treball	2		
2	Exposició mòdul de treball corporal i treball corporal en grup reduït	4	2	
3	Exposició mòdul de treball corporal i treball corporal vivenciat	4	2	
4	Exposició mòdul de treball corporal i estudi del cas	4	2	
5	Exposició oral Mòdul de Salut i Higiene Sessions de treball en seminaris sobre aspectes legislatius i cost econòmic dels accidents de treball	4	2	
6	Exposició oral Mòdul de Riscos Generals i la seva prevenció Sessions de treball en seminaris sobre senyalització i pla d'emergència i treball amb pantalles	4	2	
7	Exposició oral Mòdul de Riscos Generals i la seva prevenció Sessions de treball en seminaris sobre mesures de prevenció i protecció i primers auxilis	4	2	

		Hores presencial		
Setmana 8	Activitat Exposició oral Mòdul de malalties i patologies del sector educatiu Sessións de treball en seminaris sobre aspectes foniàtrics	4	2	Hores no presencial
9	Exposició oral Mòdul de malalties i patologies del sector educatiu Sessions de treball en seminaris sobre tècniques de gestió de l'estrès	4	2	
10	Exposició oral Mòdul de malalties i patologies del sector educatiu Sessions de treball en seminaris sobre exercicis de tonificació i enfortiment muscular	4	2	
11	Evidència d'aprenentatge	2		
	Estudi del temari			60
	Recerca d'informació i lectura d'articles			30