



GUÍA DOCENTE  
**SALUD Y BIENESTAR PROFESIONAL**

Coordinación: RUIZ MOLINA, CARMEN

Año académico 2019-20

## Información general de la asignatura

<b>Denominación</b>	SALUD Y BIENESTAR PROFESIONAL			
<b>Código</b>	100913			
<b>Semestre de impartición</b>	1R Q(SEMESTRE) EVALUACIÓN CONTINUADA			
<b>Carácter</b>	Grado/Máster	Curso	Carácter	Modalidad
	Grado en Educación Social	3	OBLIGATORIA	Presencial
<b>Número de créditos de la asignatura (ECTS)</b>	6			
<b>Tipo de actividad, créditos y grupos</b>	<b>Tipo de actividad</b>	PRAULA		TEORIA
	<b>Número de créditos</b>	1.8		4.2
	<b>Número de grupos</b>	2		1
<b>Coordinación</b>	RUIZ MOLINA, CARMEN			
<b>Departamento/s</b>	DIDACTICAS ESPECÍFICAS			
<b>Idioma/es de impartición</b>	Castellano y catalán			

## Profesor/a (es/as)

Profesor/a (es/as)	Dirección electrónica\profesor/a (es/as)	Créditos impartidos por el profesorado	Horario de tutoría/lugar
DE VEGA CASASSAS, MÓNICA	monicadevega@didesp.udl.cat	2,6	
RUIZ MOLINA, CARMEN	cruizmolina@pip.udl.cat	5,2	

## Objetivos académicos de la asignatura

- 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.
- Identificar y describir la naturaleza y características psicobiológicas de las alteraciones psicosociales.
- Identificar las principales alteraciones y naturaleza de las afectaciones foniatricas y sensitivas.
- Identificar los principales trastornos musculo-esqueléticos asociados a la actividad docente.
- Identificar técnicas básicas de prevención y afrontamiento de las principales alteraciones laborales.
- Entender el significado y la necesidad de garantizar unas condiciones de trabajo higiénicas.
- 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 un 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 las propias posibilidades y limitaciones tanto en el ámbito personal como en el desarrollo de la práctica profesional.
- Distinguir las diferentes variables psicosociales que pueden incidir en un proceso 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 propio bienestar personal y profesional: regulación emocional, autonomía personal.

## Competencias significativas

**CG1: Desarrollar la capacidad crítica de análisis, de síntesis, de organización y de planificación.**

**CG2 Ejercer un aprendizaje autónomo, adaptación a situaciones nuevas y apertura hacia el aprendizaje a lo largo de la vida y desarrollo de la creatividad, iniciativa y espíritu emprendedor.**

**CG3 Mostrar capacidad para trabajar en equipo, para conducir y liderar grupos, para resolver conflictos, toma de decisiones y desarrollar habilidades para las relaciones interpersonales.**

**CG4 Asumir el compromiso de desarrollo personal y profesional con uno mismo y la comunidad.**

**CG5 Desarrollar capacidad para la selección, gestión del conocimiento y de la información.**

**CT1: Tener una correcta expresión oral y escrita.**

**CT3: Dominar las TIC.**

**CT4 Respetar los derechos fundamentales de igualdad entre hombres y mujeres, la promoción de los Derechos Humanos y los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos**  
**CE1 Comprender los referentes teóricos, históricos, culturales, comparados, políticos, ambientales y legales que constituyen al ser humano como protagonista de la educación.**

**CE3 Conocer los supuestos filosóficos, pedagógicos, psicológicos, sociológicos y antropológicos y de cualquier otros fundamentos teóricos de la intervención socioeducativa y sus ámbitos de actuación.**

**CE4: Analizar necesidades así como diseñar, aplicar y evaluar planes, programas, proyectos y actividades de intervención en contextos diversos**

**CE5 Saber utilizar los procedimientos y técnicas sociopedagógicas por la intervención, la mediación del análisis de la realidad personal, familiar y comunitaria e institucional en orden a la resolución de los posibles conflictos.**

**CE7 Mostrar una actitud empática, respetuosa, solidaria y de confianza hacia los sujetos e instituciones de educación social.**

**CE8 Desarrollar actitudes y dominios lingüísticos que posibiliten y favorezcan el trabajo en entornos multiculturales y plurilingüísticos.**

## Contenidos fundamentales de la asignatura

Módulo de Salud e Higiene

- Unidad didáctica 1: Introducción a la prevención de riesgos laborales
- Unidad didáctica 2: El accidente de trabajo y la enfermedad profesional

Módulo de enfermedades y patologías del sector educativo:

- Unidad didáctica 1: Trastornos de origen psicosocial
- Unidad didáctica 2: Trastornos foniatricos
- Unidad didáctica 3: Trastornos músculo-esquelético

Módulo de Primeros Auxilios

- Unidad didáctica 1: Primeros Auxilios

## Ejes metodológicos de la asignatura

*Clases magistrales con soporte de TIC y debate en gran grupo.*

*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.*

## Sistema de evaluación

Las competències d'aquesta matèria seran avaluades mitjançant: examen escrit, tasques individuals i / o en grup, presentacions i / o discussions de textos a classe.

Cada un d'aquests tres apartats tindrà assignat un valor específic en la qualificació final:

1 Prova escrita: 30%.

Tasques individuals i / o en grup: 25%.

Fitxes d'activitats: 15%

Assistència: 15% + 15%

Nota Global

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

Prova de re-avaluació

Per poder presentar-se a la recuperació de l'examen escrit, la mitjana ponderada de totes les evidències d'aprenentatge ha de ser igual o superior a 4.

"No presentat"

S'entén com a qualificació de "no presentat" en aquells casos no hagin participat en cap de les evidències d'aprenentatge.

## Bibliografía y recursos de información

### 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 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/?vgnextoid=cf970e3a22c05210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnextchannel=cf970e3a22c05210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnextfmt=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/quies/manual\\_riscos/index.html](http://www.gencat.net/treball/departament/activitat/publicacions/seguretat_salut_laboral/quies/manual_riscos/index.html)
- Metodologia avaluadora 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/>