



GUIA DOCENT

# **SALUT I BENESTAR PROFESSIONAL**

Coordinació: RUIZ MOLINA, CARMEN

Any acadèmic 2020-21

## Informació general de l'assignatura

<b>Denominació</b>	SALUT I BENESTAR PROFESSIONAL			
<b>Codi</b>	100913			
<b>Semestre d'impartició</b>	1R Q(SEMESTRE) AVALUACIÓ CONTINUADA			
<b>Caràcter</b>	<b>Grau/Màster</b>	<b>Curs</b>	<b>Caràcter</b>	<b>Modalitat</b>
	Grau en Educació Social	3	OBLIGATÒRIA	Presencial
<b>Nombre de crèdits assignatura (ECTS)</b>	6			
<b>Tipus d'activitat, crèdits i grups</b>	<b>Tipus d'activitat</b>	PRAULA		TEORIA
	<b>Nombre de crèdits</b>	1.8		4.2
	<b>Nombre de grups</b>	2		1
<b>Coordinació</b>	RUIZ MOLINA, CARMEN			
<b>Departament/s</b>	PSICOLOGIA			
<b>Informació important sobre tractament de dades</b>	Consulteu <a href="#">aquest enllaç</a> per a més informació.			
<b>Idioma/es d'impartició</b>	Castellà i català			

Professor/a (s/es)	Adreça electrònica professor/a (s/es)	Crèdits impartits pel professorat	Horari de tutoria/lloc
DE VEGA CASASSAS, MÒNICA	monica.devega@udl.cat	2,6	
RUIZ MOLINA, CARMEN	carmenmaria.ruiz@udl.cat	5,2	

## Objectius acadèmics de l'assignatura

- 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.
- Identificar i descriure la naturalesa i característiques psicobiològiques de les alteracions psicosocials.
- Identificar les principals alteracions i naturalesa de les afectacions foniatríques i sensitivas.
- Identificar els principals trastorns musculoesquelètics 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.

## Competències

**CG1: Desenvolupar la capacitat crítica d'anàlisi, de síntesi, d'organització i de planificació.**

**CG2 Exercir un aprenentatge autònom, adaptació a situacions noves i apertura cap a l'aprenentatge al llarg de la vida i desenvolupament de la creativitat, iniciativa i esperit emprendedor.**

**CG3 Mostrar capacitat per treballar en equip, per conduir i liderar grups, per resoldre conflictes, presa de decisions i desenvolupar habilitats per a les relacions interpersonals.**

**CG4 Assumir el compromís de desenvolupament personal i professional amb un mateix i la comunitat.**

**CG5 Desenvolupar capacitat per a la selecció, gestió del coneixement i de la informació.**

**CT1: Tenir una correcta expressió oral i escrita**

**CT3: Dominar les TIC.**

**CT4 Respectar els drets fonamentals d'igualtat entre homes i dones, la promoció dels Drets Humans i els valors propis d'una cultura de pau i de valors democràtics**  
**CE1 Comprendre els referents teòrics, històrics, culturals, comparats, polítics, ambientals i legals que constitueixen a l'ésser humà com protagonista de l'educació**

**CE3 Conèixer els supòsits filosòfics, pedagògics, psicològics, sociològics i antropològics i de qualsevol altres fonaments teòrics de la intervenció socioeducativa i els seus àmbits d'actuació.**

**CE4: Analitzar necessitats així como dissenyar, aplicar i avaluar plans, programes, projectes i activitats d'intervenció en contextos diversos**

**CE5 Saber utilitzar els procediments i tècniques sociopedagògiques per la intervenció, la mediació l'anàlisi de la realitat personal, familiar i comunitària i institucional en ordre a la resolució dels seus possibles conflictes.**

**CE7 Mostrar una actitud empàtica, respectuosa, solidaria i de confiança cap als subjectes i institucions d'educació social.**

**CE8 Desenvolupar actituds i dominis lingüístics que possibilitin i afavoreixin el treball en entorns multiculturals i plurilingüístics.**

## Continguts fonamentals de l'assignatura

Mòdul de Salut i Higiene

- Unitat didàctica 1. Introducció a la prevenció de riscos laborals
- Unitat didàctica 2. L'accident de treball i la malaltia professional
- ambient de treball i sistemes elementals de control de riscos

Mòdul de malalties i patologies del sector educatiu

- Unitat didàctica 1. Trastorns d'origen psicosocial
- Unitat didàctica 2. Trastorns foniatrícs
- Unitat didàctica 3. Trastorns musculoesquelètics

Mòdul de Primers Auxilis

- Unitat didàctica 1. Primers Auxilis

## Eixos metodològics de l'assignatura

*Classes magistrals amb suport de TIC y debat en gran grup. Metodologia online i presencial.*

*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..*

## Sistema d'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:*

- 2 Proves escrites, amb un pes del 40% i 33% cadascuna
- Tasques individuals i/o en grup: s'avaluaran treballs individuals i en grup amb un pes del 27% cadascuna

### **Nota Global**

*La nota global s'obté 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), no 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 recursos d'informació

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