



GUIA DOCENT

# SALUT I BENESTAR PROFESSIONAL

Coordinació: SARRET SANDIUMENGE, CARME

Any acadèmic 2023-24

## 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>	SARRET SANDIUMENGE, CARME			
<b>Departament/s</b>	PSICOLOGIA, SOCIOLOGIA I TREBALL SOCIAL			
<b>Informació important sobre tractament de dades</b>	Consulteu <a href="#">aquest enllac</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	
RIBES LLOVET, MARIA PILAR	pribes@gss.cat	2,6	
SARRET SANDIUMENGE, CARME	csarret@gss.scs.es	2,6	

## Objectius acadèmics de l'assignatura

- Conèixer i identificar els conceptes claus en salut i prevenció
- Domini d'habilitats per reconèixer les alteracions més freqüents en l'àmbit laboral i d'escala diagnòstica.
- Interpretar els resultats d'una recerca o plans executats en salut i benestar laboral.
- Identificar i descriure la naturalesa i característiques psicobiològiques de les alteracions psicosocials.
- 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
- 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 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 emprenedor.**

**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, solidària 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

Unitat 1: Trastorns Musculoesquelètics

Unitat 2: Primers auxilis

Unitat 3: Introducció a la prevenció de riscos laborals • Entorn laboral i estrès. Bases fisiològiques i emocionals de l'estrès. Estils de personalitat.

Unitat 4: Estils afrontament i estratègies de prevenció • Intervenció psicològica individual i organitzacional

## Eixos metodològics de l'assignatura

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

*Sessions practiques. Fonamentalment mitjancant la utilitzacio de simulacions informatiques i estudi de casos. Introduccio de les sessions en els seminaris, presentacio del text, valoracio i discussio*

*Tutories de suport a la realitzacio d'un projecte*

*Lectura comprensiva de texts*

*Treball individual o en grup sobre la prevenció de riscos laborals i salut professional en un entorn laboral professionalitzador de l'educació social.*

*Recensions, estudis bibliografics (individuals o en grup) a partir d'una guia per a la seva realitzacio.*

## Pla de desenvolupament de l'assignatura

•L'ASSISTÈNCIA NO ÉS OBLIGATÒRIA TOT I QUE LES PRÀCTIQUES O ACTIVITATS D'AULA SI QUE SERAN NECESSÀRIES PER PODER AVALUAR ELS OBJECTIUS D'APRENTATGE.

•DE CADA BLOC TEMÀTIC ÉS REALITZARÀ UNA PRÀCTICA D'AULA. EN TOTAL SERAN 6 QUE ES REALITZARÀ EN EL GRUP MITJÀ. EL GRUP GRAN SERÀ BÀSICAMENT PER TRANSMETRE INFORMACIÓ I COMENTAR-LA I EL GRUP MITJÀ PER TREBALLAR-LA CONJUNTAMENT O BÉ MITJANÇANT ACTIVITATS O MITJANÇANT ACTIVITATS PRÀCTIQUES PUNTUABLES.

## Sistema d'avaluació

*Les competencies d'aquesta materia seran avaluades mitjancant: examens escrits, tasques individuals i/o en grup, presentacions i/o discussions de texts en classe.*

•ES REALITZARÀ UN EXAMEN D'ASSIGNATURA

*1 Prova escrita, amb un pes del 40%*

*6 pràctiques d'aula: Tasques individuals i/o en grup: s'avaluaran treballs individuals i en grup amb un pes del 10% cadascuna*

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

## Bibliografia i recursos d'informació

- ABOZZI (1997). La relaxació creativa. Martínez Roca. Barcelona.

- ANTONI, Marcelo-Zentner Jorge. Las cuatro emociones básicas. Herder 2013

- 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 GOVERNACIO 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 GOVERNACIO 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.

- HONORE Carl. Elogio de la Lentitud. RBA.2002

-HIRIGOYEN, Marie-France. L'assetjament moral a la feina. Paidós, 2001

- LOPEZ GONZALEZ, 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.

Recursos web:

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>

Comissió Europea <http://ec.europa.eu>

Departament d'Ensenyament <http://www20.gencat.cat/portal/site/ensenyament/menuitem.cbdb11d5a3f9031c65d3082b0c0e1a0/?>

[vgnextoid=cf970e3a22c05210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=cf970e3a22c05210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnextfmt=default](http://www20.gencat.cat/portal/site/ensenyament/menuitem.cbdb11d5a3f9031c65d3082b0c0e1a0/?vgnextoid=cf970e3a22c05210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=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/guies/manual\\_riscos/index.html](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](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/>

<http://www.prevenciondocente.com/indice.htm>