

# SALUD LABORAL



## PROYECTO “ACCIÓN Y PREVENCIÓN”

### Ayuda para la gestión del estrés

### PARA LOS DOCENTES

*Durante los últimos años, la Federación de Enseñanza de USO ha puesto al alcance de los docentes material, herramientas y documentación específica de formación para la mejora de las habilidades y recursos del profesorado ante los riesgos psicosociales, especialmente ante el estrés. La experiencia, muy positiva, ha sido posible gracias a la difusión del Proyecto “ACCIÓN Y PREVENCIÓN”.*

#### ¿Qué es el Proyecto “ACCIÓN Y PREVENCIÓN”?

El proyecto “ACCIÓN Y PREVENCIÓN” es un modelo de formación basado en acciones de mejora y desarrollo de los recursos y habilidades de afrontamiento personal ante los riesgos psicosociales.

Concretamente:

- Es un modelo formativo de intervención frente a los riesgos psicosociales en el ámbito educativo.
- Es un modelo de estrategias formativas de afrontamiento del estrés para docentes.
- Proporciona apoyo pedagógico para la autoformación y la formación en habilidades de afrontamiento del estrés para docentes.
- Ofrecemos manuales de autoformación y formación, modelo y protocolo de apoyo e-coaching.

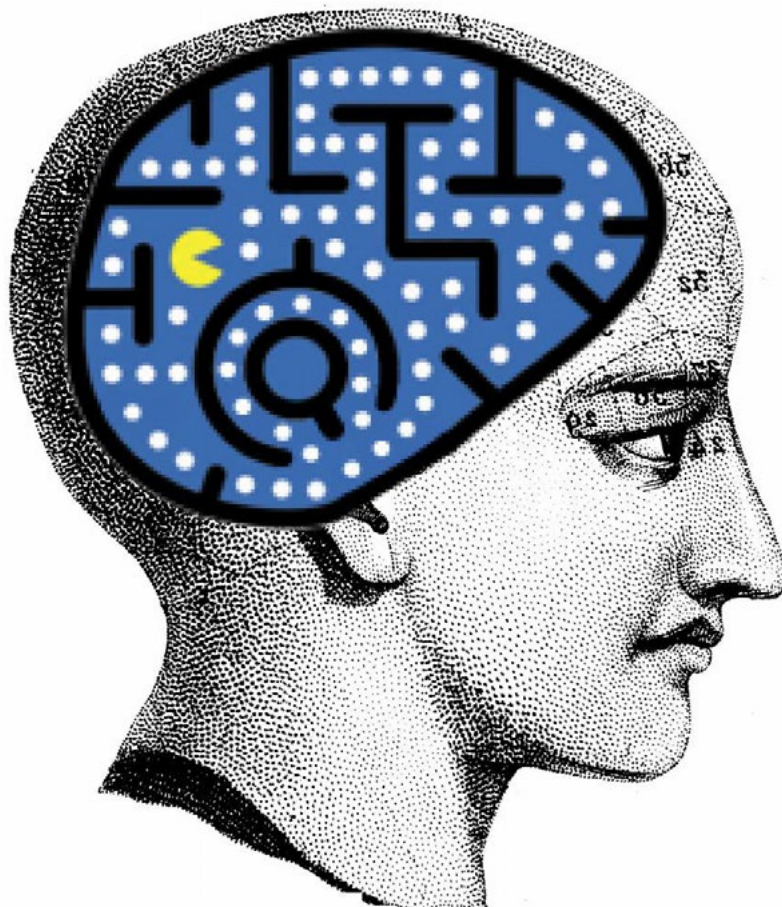
## ¿Cuáles son los objetivos?

- Mejorar la calidad de vida laboral de los docentes.
- Interés para saber cuál es el estado general del sector en cuanto al estrés, al *burnout*, la ansiedad...
- Necesidad de dar herramientas a los trabajadores para poder trabajar de forma saludable.
- Dar la posibilidad a los docentes de autoformarse en la prevención de la gestión del estrés.
- Aplicar la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, sobre todo en cuanto a los riesgos psicosociales.
- Favorecer el buen clima en las escuelas.
- Ampliar los cursos de formación continua, teniendo en cuenta que el modelo de este proyecto es compatible y complementario al modelo de formación presencial que se pueda hacer en las escuelas referente a la formación en materia de prevención riesgos laborales (cursos de técnicas de relajación, gestión del estrés, mediación, gestión de conflictos, primeros auxilios).

## ¿En qué consiste el proyecto?

El proyecto está dividido en tres partes:

1. **UNA SESIÓN FORMATIVA PRESENCIAL**, con la asistencia de todo el claustro de profesores y también pueden añadirse el resto de trabajadores del centro, de una duración aproximada de dos horas. En esta sesión, se explica el proyecto en sí, una parte de legislación referida a la prevención de riesgos psicosociales y una parte central donde se explica qué es el estrés, cuáles son las causas que lo provocan, las consecuencias que tiene sobre la salud y se dan medidas preventivas para evitarlo o minimizarlo. También se hacen algunas actividades relacionadas con el estrés. La jornada de formación puede estar incluida dentro de su plan de formación en materia de prevención de riesgos psicosociales. La realización de la jornada, la justificamos con un certificado acreditativo. Recordemos que la sesión es gratuita.





**2. ACTIVIDADES DE FORMACIÓN INDIVIDUAL:** A partir de un test, se analizan las diversas competencias personales (asertividad, gestión del tiempo, comunicación oral, relajación, control emocional, control cognitivo, agresividad...) Que, si no están bien trabajadas, pueden ser causa de estrés. Las guías ofrecen:

- a. *Formación práctica e interactiva.* Incorporan actividades que permiten identificar las situaciones reales personales y profesionales problemáticas y ejercicios para ir aplicando a estas situaciones comportamientos preventivos -estrategias de afrontamiento de manera gradual.
- b. *Elementos situacionales* que facilitan la adquisición y desarrollo de competencias, prevención personal de los riesgos psicosociales y la promoción de la calidad de vida personal.
- c. *Posibilidad aplicar y adaptar la herramienta en el entorno laboral personal.*

**3.** La Federación de Enseñanza de USO, junto a la empresa A&A, ha creado el proyecto **“ACCIÓN Y PREVENCIÓN”**. Un proyecto de Servicio y Ayuda al Docente para prevenir y satisfacer el bienestar emocional y psicológico.

Ofrecemos un GABINETE DE AYUDA EN RIESGOS PSICOSOCIALES para los docentes.

Este Gabinete viene a completar la acción formativa y preventiva del estrés que estamos realizando en los centros, con el objetivo de ofrecer a los docentes una herramienta para que aprendan a detectar y gestionar aquellas competencias personales que les ayudarán a prevenir o minimizar los efectos que produce el estrés sobre su salud.

Mediante protocolos de actuación y orientación totalmente personalizados y adecuados sus necesidades cada docente podrá conocer y detectar qué competencias personales tiene que trabajar para conseguir el objetivo final que no es otro que la mejora de su salud y bienestar tanto personal como laboral.



A través de varios programas de intervención, la Federación de Enseñanza crea un servicio de ayuda al personal docente para prevenir los riesgos que más pueden influir en su salud emocional. FEUSO se convierte así en el sindicato pionero en contar con una Plataforma que se pondrá al servicio de todos los trabajadores de la enseñanza donde dispondrán de:

- Plataforma E-Learning (Formación bonificada para los centros)\*: todos los cursos se rigen por la metodología “Practical Case” y donde cada acción formativa está basada en una historia real en que muchos docentes se verán identificados. Se completa con actividades interactivas y propuesta de soluciones, para prevenir los riesgos psicosociales.
- Gabinete de Ayuda e Intervención.
- Clases Magistrales en que se tratarán temas de actualidad e interés.
- Sección para compartir las buenas prácticas y casos de éxitos.
- Foros de debate abiertos a los participantes.
- Sección de consejos de Salud y Bienestar: nutrición, deporte, etc.

**Todo esto es posible gracias al acuerdo de colaboración firmado entre FEUSO y A & A, que es quien ha desarrollado el proyecto “Acción y Prevención” de ayuda al docente.**

Para más información e inscripción podéis acceder a través del enlace:  
[www.feuso.es/images/docs/salud/AA-Catalogo-FEUSO-y-requisitos-inscripcion.pdf](http://www.feuso.es/images/docs/salud/AA-Catalogo-FEUSO-y-requisitos-inscripcion.pdf)

## ¿Y cómo hacemos llegar el Proyecto a las escuelas?

*Como ya es sabido, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995, de 8 de diciembre, dice que “la acción preventiva en la empresa se planificará a partir de una evaluación inicial de los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores teniendo en cuenta las características del puesto de trabajo y de los trabajadores que deban ejercerlo”. Esta evaluación inicial de riesgos, incluye, lógicamente, los riesgos psicosociales. Es, pues, a partir de esta evaluación, incluida dentro el Plan de Acción Preventiva del Centro, que se identificarán los riesgos causantes del estrés en los docentes. Para evitar o minimizar estos riesgos, las empresas deben poner a disposición de los trabajadores todas las herramientas necesarias, entre ellas las formativas. Este proyecto es una de estas herramientas formativas que, desde la Federación de Enseñanza de USO, ofrecemos a todos los docentes.*

Os invitamos a participar porque:

**UNA BUENA SALUD DE LOS TRABAJADORES =  
UNA BUENA SALUD DE LA EMPRESA**

<https://feuso.rpsicosocial.es>

*Imma Badia Camprubí*  
Secretaria de Acción Sindical  
y Salud Laboral de FEUSO

