

## PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### IPE I/ PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

#### OBJETIVOS

---

Fomentar la conciencia sobre el estrés laboral y explorar cómo el mindfulness puede ser una herramienta preventiva frente a los riesgos psicosociales.

#### PROCESO DE DESARROLLO

---

##### **Actividad 1: Investigación inicial**

**Instrucciones:** Investiga y responde las siguientes preguntas. Utiliza internet, libros o recursos proporcionados por el docente.

Puedes recurrir a la visualización del sgte video del Dr. Mario Alonso Puig:

<https://www.youtube.com/watch?v=6dkngmrYNto>

1.  Qu  es el mindfulness?
  2.  C mo puede el mindfulness ayudar a prevenir los riesgos psicosociales como el estrés o el burnout?
  3. Menciona al menos tres beneficios del mindfulness para el bienestar laboral.
  4.  Por qué crees que las empresas est n interesadas en incorporar mindfulness en los programas de bienestar laboral?
- 

##### **Actividad 2: Práctica de mindfulness (meditación guiada)**

Sigue el enlace y realiza la meditación guiada en un lugar tranquilo y cómodo.

  <https://youtu.be/XXXaoKi7IY0?feature=shared>

---

##### **Actividad 3: Reflexión personal**

Después de realizar la meditación, responde las siguientes preguntas de manera honesta y personal:

1.  C mo te sentiste durante la meditación?
2.  Qu  cambios notaste en tu cuerpo (respiración, tensión muscular, ritmo cardíaco, etc.)?
3. Reflexiona sobre los pensamientos que vinieron a tu mente.  Pudiste dejarlos pasar sin juzgarlos?
4.  Crees que esta práctica podría ayudarte a manejar mejor situaciones de estrés en el trabajo o en la vida cotidiana? Explica tu respuesta.
5. Propón una situación en tu entorno laboral o académico en la que podrías aplicar mindfulness como medida de prevención del estrés.

## EVALUACIÓN

---

La evaluación de esta actividad se centrar  en los siguientes aspectos:

### 1. Presentación (10%)

Se valorará:

-   La calidad de la redacción: claridad, precisión y uso adecuado del lenguaje.
-   Ortografía, gramática y puntuación.
-   La estructura y apariencia del informe: inclusión de portada, índice, numeración de páginas y conclusiones claras.

### 2. Contenido y coherencia (90%)

Se valorará:

-   La correcta comprensión y adaptación de los conceptos investigados.
-   La correlación de las respuestas con los temas tratados en el bloque de riesgos psicosociales.
-   La originalidad y relevancia de las reflexiones y conclusiones personales.
-   La integración de recursos indicados (como la meditación guiada).

### Distribución de porcentaje por actividad:

#### • Actividad 1 (Investigación): 20%

Respuestas claras, completas y relacionadas con la teoría del bloque.

#### • Actividad 2 (Práctica de meditación): 30%

Se evaluar  la participación activa en la meditación y la claridad en la descripción de la experiencia personal.

#### • Actividad 3 (Reflexión): 40%

Se valorará la profundidad de las respuestas, la capacidad de relacionar la experiencia con los conceptos teóricos y la propuesta de medidas aplicables en la vida laboral o académica.

---

### Ponderación final

- Presentación: 10%.
- Contenido y coherencia: 90%, distribuido en las actividades como se detalla arriba

+

## RECURSOS

---

En Florida Oberta dispones del material de este tema. Además, puedes consultar otras fuentes.

<https://www.turijobs.com/blog/ejercicios-mindfulness-en-el-trabajo/>

<https://marioalonsopuig.com/>

<https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-psicosociales/estres-laboral>

<https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM050240.pdf>