



**CENTRO EDUCATIVO "LA AMISTAD"**



**PROYECTO WELLNESS**

**CURSO 2021-2022**



## ÍNDICE

1. **PRESENTACIÓN**
2. **MARCO DE REFERENCIA O JUSTIFICACIÓN**
3. **OBJETIVO**
4. **PRESUPUESTO**
5. **RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES**
6. **DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES**
7. **CALENDARIO DE ACTIVIDADES**
8. **EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO**



## 1. PRESENTACIÓN

El estrés laboral es un problema de gran importancia tanto para el trabajador como para el correcto funcionamiento de la empresa. Los trabajadores sufren las consecuencias del estrés en forma de trastornos para su salud, pero la empresa también se ve perjudicada ya que, inevitablemente, el rendimiento de los trabajadores disminuye.

Según un estudio realizado por la Unión General de Trabajadores en el 2009, y gracias a un exhaustivo trabajo de campo llevado a cabo por diferentes profesionales de la salud, el personal docente se considera una "profesión de alto riesgo psicosocial" en general y, concretamente, con una gran incidencia de estrés laboral, y esto se produce porque es una profesión con fuertes demandas emocionales.

Por ello, en un centro educativo, donde lo más importante son las personas, es de vital importancia el bienestar de todos los integrantes de la comunidad educativa. Así, en el Centro Educativo "La Amistad", hemos desarrollado un proyecto novedoso para mejorar la calidad de vida de todos los trabajadores, atendiendo tanto a aspectos físicos, como mentales y emocionales.

En el presente documento, detallaremos los diferentes objetivos, estrategias y medidas de actuación que queremos perseguir, girando en todo momento en torno a fomentar un estilo de vida saludable y la convivencia entre todos los que integramos el equipo.

Para llevarlo a cabo, se pretende involucrar en su ejecución a todas las personas, intentando llegar a todas las necesidades existentes y poner solución. Para ello, se realizarán cuestionarios donde podremos expresar nuestras opiniones y deseos, así como propuestas de mejora a través de diferentes actividades.

## 2. MARCO DE REFERENCIA O JUSTIFICACIÓN

En los tiempos que vivimos, a menudo sentimos que el tiempo que tenemos no es nunca suficiente para llevar a cabo ciertas acciones que nos satisfagan, ya sea en el ámbito profesional como en el personal.

Vivimos envueltos en un entorno que se mueve demasiado deprisa, en el que el nivel de exigencia es muy alto y, en consecuencia, el estrés también aumenta. Es por ello que resulta de vital importancia llevar a cabo estrategias para organizarnos, cuidarnos y relajarnos tanto en el lugar de trabajo, como en el hogar.

Según la OMS, **la salud mental es un estado de completo bienestar físico, mental y social**. No es solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, pues no hay un completo bienestar sin una buena salud mental, lo que es clave para mantenerse saludable.

En el ámbito laboral, que es en lo que principalmente nos vamos a centrar, el no tener una buena salud mental, limita el potencial de los trabajadores, influyendo en el desarrollo del buen funcionamiento del lugar de trabajo. Es por esto que, al cuidar la salud mental del personal, no solo se consigue mantener un equipo saludable, sino también comprometido con el máximo esfuerzo que pueda aportar.

El trabajo es beneficioso para la salud mental, sin embargo, un entorno laboral negativo puede causar problemas físicos y psíquicos. Y, lamentablemente, existen muchos factores en el entorno laboral que pueden estar afectando la salud mental de los trabajadores, que en la mayoría de los casos, se debe a condiciones como: sobrecarga de trabajo, horarios de trabajo rígidos, prácticas insuficientes de gestión y comunicación, etc.

Además, tal y como indica la LPRL (Ley de Prevención de Riesgos Laborales) en su Artículo 14, "los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo".

Por todo ello, el presente proyecto pretende ofrecer y mantener las claves para cuidar la salud mental de los trabajadores.



### 3. OBJETIVOS

Con el fin de garantizar el bienestar de todos los trabajadores y conservando la eficacia y calidad de nuestro centro, se establecen los siguientes objetivos divididos en tres bloques que atienden a los tres aspectos que pretendemos abordar. También hemos relacionado cada objetivo con las actividades y recursos necesarios para su cumplimiento.

	<b>OBJETIVOS</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
<b>ASPECTO MENTAL</b>	Fomentar la formación integral de nuestros profesionales.	Cursos de formación del profesorado impartidos por la CAM. Cursos de formación para el personal de servicios.	Se notificará a los docentes y al personal de servicios la información de los cursos que se vayan ofertando.
<b>ASPECTO MENTAL</b>	Conciliar y ofrecer flexibilidad en el trabajo.  ¿Servicios?	- JitsiMeet para disminuir el número de reuniones presenciales y realizarlas <i>online</i> .	- Se facilitarán las reuniones <i>online</i> para fomentar la conciliación familiar. - Flexibilidad en el horario de las reuniones con las familias. - Se reducirá la carga de trabajo burocrático.
<b>ASPECTO MENTAL</b>	Crear espacios cómodos e inspiradores para el trabajo.  Coordinar con el responsable de servicios para facilitar el trabajo diario del personal a su cargo.	- Sala de profesores. - Recursos informáticos necesarios para desempeñar correctamente la labor docente. - Instrumental adecuado para facilitar el trabajo diario al personal de cocina. - Un cuarto adecuado y ordenado de almacenaje de material de limpieza.	-Adaptar la sala de profesores como zona común de todo el personal del centro, manteniendo las mesas despejadas y utilizando los armarios para guardar material.
<b>ASPECTO MENTAL</b>	Habilitar un lugar de relajación y asueto acogedor donde sentirnos bien y realizar descansos.	Mobiliario y material adecuado que promueva la relajación. (Véase anexo)	-Crear un espacio relax para el personal del centro. (Calendario de cumpleaños de los trabajadores)
<b>ASPECTO MENTAL</b>	Evitar sobrecarga de trabajo durante los días no lectivos.	Centralizar todas las comunicaciones a través del correo institucional (Educa Madrid)	Facilitar un correo institucional de todos los trabajadores del centro que así lo soliciten.



<p><b>ASPECTO EMOCIONAL</b></p>	<p>Favorecer el respeto, la cercanía, la comunicación y el trabajo en equipo entre los trabajadores, con el fin de mantener la misión, visión y valores de nuestro centro y conservar la eficacia y la calidad de nuestro colegio.</p> <p>-Diseño de actividades y establecimiento de horarios en los que todos los trabajadores del centro tengan posibilidad de participar, a pesar de las diferentes jornadas de cada sector.</p> <p>- Se favorece la participación de cada sector en las actividades que se llevan a cabo.</p>	<p>-Colaboración con la Comisión de Actos y coordinación con el personal de cocina.</p> <p>-Consultar presupuestos con empresas de actividades en el medio natural.</p>	<p>- Celebración Amigo Invisible.</p> <p>- Barbacoa de fin de curso.</p> <p>- Instauración del Día de La Amistad (29 de enero) como fecha para compartir y disfrutar todos los trabajadores juntos.</p> <p>- Cena de Navidad.</p> <p>- Al menos una vez al año, organizar una salida en fin de semana para realizar alguna actividad al aire libre.</p>
<p><b>ASPECTO FÍSICO</b></p>	<p>-Promover el cuidado de la salud mediante la alimentación.</p>	<p>-Comedor del centro.</p>	<p>-Desayunos saludables y variados.</p>
	<p>-Fomentar el cuidado físico.</p>	<p>Equipación deportiva.</p>	<p>-Creación del club de <i>running</i> "La Amistad".</p> <p>-Descuentos en Gimnasio Altamira y en clínica de fisioterapia.</p>

**4. PRESUPUESTO**

Algunas de las actividades y recursos necesarios estarán sujetos al presupuesto anual.

**5. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES**

Recursos humanos	Recursos materiales	Recursos financieros
<p>Equipo de coordinación del proyecto en estrecha colaboración con el equipo directivo.</p>	<p>Los espacios e instalaciones del centro.</p>	<p>Dependerá de la asignación monetaria recibida en función de los presupuestos, por lo que variará anualmente.</p>
<p>Todo el personal del centro: docente, de administración y servicios.</p>		



## 6. DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES

A cada actividad se le asigna el equipo que la realizará.

<b>ACTIVIDADES (véase cuadro 1)</b>	<b>EQUIPO IMPLICADO</b>
Cursos ofertados por diferentes instituciones.	Equipo directivo.
Conciliación laboral.	Equipo directivo.
Creación de espacios cómodos e inspiradores para el trabajo, así como una sala de relajación.	Equipo "wellness". Equipo directivo. Coordinador TIC.
Actividades dirigidas a establecer momentos de convivencia.	Equipo "wellness". Comisión de Actos. Responsable de Servicios.
Actividades relacionadas con el cuidado de la salud a través de la alimentación y la actividad física.	Equipo "wellness". Responsable de cocina. Jefe de departamento de Ed. Física.

## 7. CALENDARIO DE ACTIVIDADES

A continuación, establecemos un calendario de actividades para aquellas que están relacionadas con la convivencia.

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>FECHAS</b>
Celebración Amigo Invisible.	Último día lectivo del Primer Trimestre.
Cena de Navidad.	Diciembre.
Celebración del Día de La Amistad.	29 de enero
Cena de fin de trimestre	Fin de trimestre
Salida en fin de semana para realizar alguna actividad al aire libre.	Abril - Mayo
Barbacoa de fin de curso.	Junio.



## 8. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

Al final de cada curso escolar se entregará a cada trabajador un cuestionario anónimo valorando los objetivos del proyecto, y con la meta de establecer propuestas de mejora.

Se utilizarán dichos datos para establecer una estadística más detallada.

INDICADORES DE LOGRO	1	2	3	4	5
Se favorece el respeto, la cercanía, la comunicación y el trabajo en equipo entre los trabajadores a través de diferentes actividades.					
Se fomenta la formación integral de nuestros profesionales.					
Existe conciliación laboral y una flexibilidad en el trabajo.					
Los espacios en el centro son cómodos e inspiradores para el trabajo.					
Se promueve en el centro de trabajo el cuidado de la salud mediante la alimentación.					
Se fomenta el cuidado físico a través de diferentes actividades.					

Las responsables del proyecto valorarán el grado de cumplimiento de las actividades y de los recursos propuestos.

INDICADORES DE LOGRO	1	2	3	4	5
<b>Cursos ofertados por diferentes instituciones.</b>					
Se notificará a los docentes y al personal de servicios la información de los cursos que se vayan ofertando.					
<b>Conciliación laboral.</b>					
Se facilitarán las reuniones <i>online</i> para fomentar la conciliación familiar.					
Flexibilidad en el horario de las reuniones con las familias.					



Se reducirá la carga de trabajo burocrático.						
<b>Creación de espacios cómodos e inspiradores para el trabajo, así como una sala de relajación.</b>						
Adaptar la sala de profesores como zona común de todo el personal del centro, manteniendo las mesas despejadas y utilizando los armarios para guardar material.						
Crear un espacio relax para el personal del centro.						
<b>Actividades dirigidas a establecer momentos de convivencia.</b>						
Celebración Amigo Invisible.						
Cena de Navidad.						
Celebración del Día de La Amistad.						
Salida en fin de semana para realizar alguna actividad al aire libre.						
Barbacoa de fin de curso.						
<b>Actividades relacionadas con el cuidado de la salud a través de la alimentación y la actividad física.</b>						
Desayunos saludables y variados.						
Creación del club de <i>running</i> "La Amistad".						
<b>CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA:</b>						



