

# ESCUELAS DIVULGATIVAS

Gonzalo Arroyo, Pilar Bezares, Alberto Sainz de la Maza, Fran Vallo, Marta Valencia, Oihana Lozano

## Introducción

Mutualia, mutua colaboradora de la Seguridad Social, potencia desde 2015 el desarrollo y difusión de acciones divulgativas en diferentes ámbitos relacionados con el bienestar físico y mental, y la Seguridad Vial.

## Objetivo

Impulsar la promoción de la salud y de la seguridad vial en las personas trabajadoras pertenecientes a empresas asociadas a Mutualia.

Fig.1 : Evolución de escuelas totales año tras año.

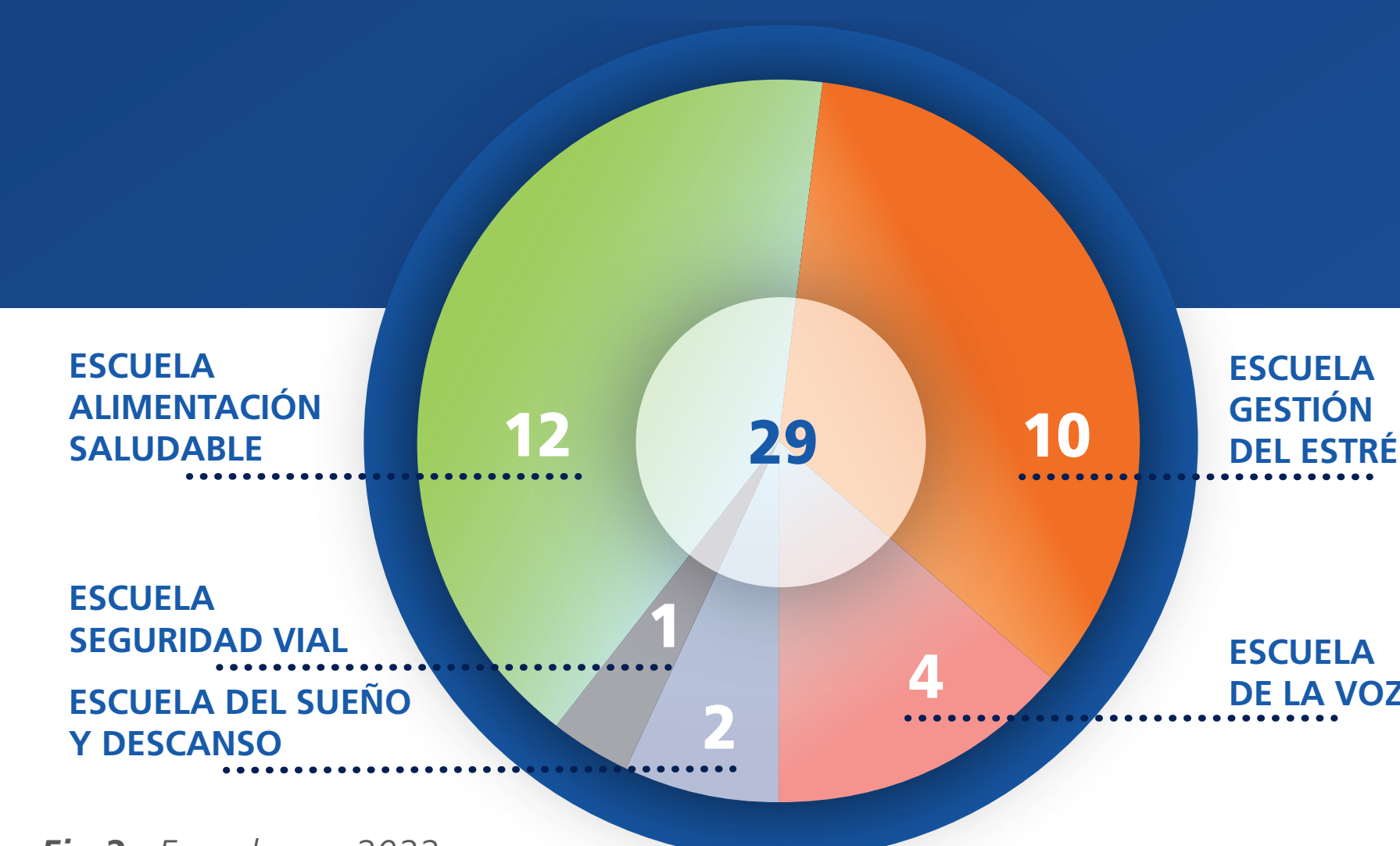
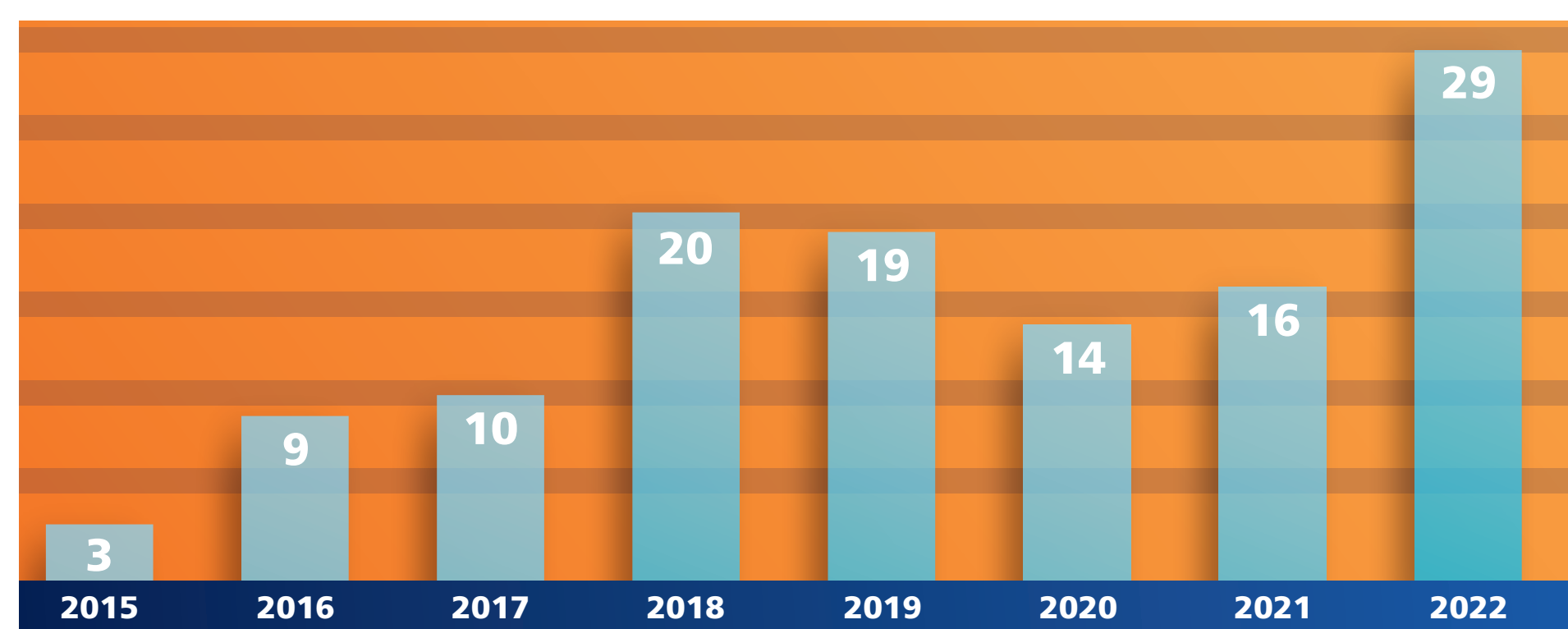


Fig.2 : Escuelas en 2022.

## Metodología de trabajo

Las escuelas están compuestas por diferentes sesiones, que tienen un carácter participativo y dinámico, en las que se incluyen explicaciones, prácticas, ejercicios y debates.



### ESCUELA DE LA VOZ

**Objeto:** impulsar el cuidado de la voz

**Objetivos:**

- aprendizaje de una técnica vocal adecuada para la prevención de enfermedades profesionales asociadas al uso de la voz.
- conocimiento del mecanismo de la fonación.
- tomar consciencia de los factores de riesgo que desencadenan una disfonía.
- aprendizaje de la técnica de proyección y resonancia vocal.
- adquirir unas pautas de higiene vocal.

**Contenidos:**

- anatomía y fisiología de los órganos de la voz.
- cualidades y aspectos de la voz.
- factores de riesgo.
- resonancia de la voz.
- pautas de higiene vocal.
- técnica vocal

### ESCUELA GESTIÓN DEL ESTRÉS

**Objeto:** impulsar la salud mental

**Objetivos:**

- reconocer los síntomas a través de indicios físicos, emocionales y de conducta.
- identificar actitudes personales y estrategias de afrontamiento.
- desarrollar pautas cotidianas para afrontar el estrés.

**Contenidos:**

- conocimiento e información del concepto y las derivaciones del estrés en el trabajo.
- entrenamiento en actitudes personales y canalización de una mejor comunicación en situaciones de estrés.
- manejo y mejora en la gestión del tiempo.
- hábitos y recursos personales para la gestión del estrés cotidiano

### ESCUELA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**Objeto:** impulsar el cuidado de la salud

**Objetivos:**

- formar en aspectos teóricos de la nutrición.
- inspirar un cambio de hábitos progresivo hacia una alimentación más saludable.
- acompañar durante la duración de cada escuela con especialistas que responderán a todas las dudas.

**Contenidos:**

**Escuela 1: Bienestar Después de los 50.**

- Sesión teórica de nutrición en la edad adulta.
- Cuidados anti edad.
- Productos específicos para esta etapa.

**Escuela 2: No hagas dieta, aprende a comer.**

- Masterclass teórica.
- Diálogo con una especialista.
- Sesión práctica.

**Escuela 3: Planificación.**

- Tupper perfecto.
- Planificador de menús.
- Sesión "Batchcooking".

**Escuela 4: Nutrición deportiva.**

- Nutrición en el deporte.
- Suplementación deportiva.
- Planificador de menús.



### ESCUELA DEL SUEÑO Y DESCANSO

**Objeto:** impulsar el bienestar mental

**Objetivos:**

- abordar desde un punto de vista práctico, los trastornos del sueño.
- promocionar la higiene del sueño como un buen hábito saludable.
- informar sobre los mecanismos biológicos del sueño y sus trastornos.
- concienciar de la importancia del diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño para evitar accidentes laborales.
- orientar sobre los hábitos que nos ayudan a prevenir los trastornos del sueño.

**Contenidos:**

**1. trastorno del sueño:**

- fisiología del sueño.
- problemas en la conciliación/mantenimiento del sueño: insomnio, síndrome de piernas inquietas...
- problemas para permanecer despierto: narcolepsia.
- problemas para mantener un horario regular: desfase horario.
- conductas que interrumpen el sueño: apnea del sueño, sonambulismo.
- trabajo práctico: aprendizaje de técnicas que facilitan y mejoran el sueño.

**2. abordaje práctico de los trastornos del sueño:**

- protocolo de actuación: algoritmo de decisión.
- criterios de derivación al médico.
- tratamiento de los trastornos del sueño.
- educación e higiene del sueño.



### ESCUELA SEGURIDAD VIAL

**Objeto:** impulsar la seguridad vial

**Objetivos:**

- exponer las estrategias de un buen plan de seguridad laboral vial.
- explicar la concurrencia de la responsabilidad individual como persona que conduce un vehículo y la normativa de prevención de riesgos laborales.
- mejorar las técnicas de conducción realizando una serie de ejercicios bajo la supervisión de instructores altamente cualificados.

**Contenidos:**

**1. teórica:**

- responsabilidad individual como persona que conduce un vehículo y la normativa de prevención de riesgos laborales.
- estrategias de un buen plan de seguridad laboral vial.
- factores de riesgo y medidas preventivas y de sensibilización.
- análisis de los principales accidentes.
- posición al volante.
- técnicas de conducción.
- sistemas de seguridad activa y pasiva.

**2. práctica:**

- posición al volante.
- slalom.
- frenadas con abs detención total.
- frenadas con abs con esquivas de obstáculo.
- funcionamiento del esp y control de derrape.

