

ERGA **TRANSVERSAL** Primaria

Número 11/2004



¿Qué es ERGA-Primaria Transversal?

CONTENIDO

Editorial *Del placer y del displacer*

Se trata de... *El estrés laboral*

Seguridad en la escuela
La prevención del estrés en la escuela

Ejercicios prácticos

*Primer ciclo
Segundo ciclo
Tercer ciclo*

Caso práctico transversal

*Un día de nervios
Actividades de ayuda para el profesorado*

Opinión

Consejos de seguridad para salidas escolares

Legislación

Noticias

*Estrés en los profesores.
El ruido del ocio.
Videojuegos por edades.
Juguetes peligrosos.
Inseguridad infantil en los coches.
Violencia en las aulas.
Ecología en la escuela.
Televisión y lectura.
Aulas más motivadas.
Dos de cada tres colegios suspende en seguridad.
Educar a los padres ara prevenir las drogas en los hijos.
Aliviar las cargas.
Consumo en Murcia retira un yo-yo de agua.
Los niños de las granjas.*

Informaciones útiles

Publicaciones de interés

¿Qué es ERGA-Primaria Transversal?

ERGA-Primaria Transversal es una publicación digital, editada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, de carácter pedagógico e informativo sobre la educación en valores y las condiciones de salud y seguridad en el entorno escolar. Está dirigida al profesorado de Enseñanza Primaria y su principal objetivo es que sirva como material de apoyo en la enseñanza de dichos temas. Para facilitar este trabajo, se ha incorporado en el menú de la publicación ERGA-Primaria Transversal un apartado de *descarga en formato RTF* que permite al usuario obtener y manipular cualquier texto o dibujo que le interese de la publicación.

Las referencias sobre los aspectos legales que correspondan a cada tema se podrán encontrar entrando en el apartado de *Legislación* de la página principal del INSHT.

Se publicarán tres números al año, coincidiendo con cada uno de los trimestres escolares.

EDITORIAL

Del placer y del displacer

Es interesante, a nuestro entender, incidir de nuevo sobre lo que Kant denominó las “tres facultades de la mente absolutamente irreductibles”. Y es interesante recordar que Kant es un filósofo del siglo XVIII y, en consecuencia, sus ideas no son, precisamente, novedades de cuatro “ingeniosos” contemporáneos que quieren complicar la vida de los enseñantes. Para Kant (*Crítica a la razón*), la mente tiene, necesariamente, el **conocimiento**, el **sentimiento** y el **deseo**.

Estas facultades parten de una clasificación anterior que ampliaba el concepto de *facultus cognoscitiva* y de *facultus appetiva* añadiendo la necesidad de la **emoción** al cómputo general de aquello que permitía que la persona respondiera oportunamente a los estímulos externos (viviera).

En muchas ocasiones, estamos hablando aún de dos facultades (conocer y desear), sin entender que tal conocimiento y tal deseo poco tienen de operativos si no van adheridos a la emoción que toda conducta debe, intrínsecamente, poseer para que se perpetúe en el cerebro, se recuerde a largo plazo y tenga una capacidad de respuesta permanente a lo largo del tiempo. Esta emoción supone lo que podríamos denominar “una forma de transmisión del mensaje” o, por lo menos, la respuesta vivencial a dicho mensaje. *La experiencia subjetiva de la activación, del placer y del displacer y su expresión en la conducta*, en palabras de Hilgard.

Esto supone no marginar en absoluto las posibilidades “placenteras” que un aprendizaje debe suponer para que genere una respuesta eficaz. Parece que esto, atendiendo a la metodología docente, no fuera tan diferente del “aprender deleitando”, que tanto

menospreciamos en muchas ocasiones. Formar, enseñar, transmitir mensajes (directa o transversalmente), generar una cultura de prevención intrínsecamente grabada en la conducta cotidiana de los humanos es, ante todo, la transmisión de algo emocionalmente vivo. No es un mero recuerdo (es necesario vigilar nuestra integridad y salud porque alguien así lo decide), es necesario hallar los mecanismos “placenteros” de dicha conducta y, sobre todo, de la adquisición de la misma.

Estamos en estos momentos en una fase interesante del análisis del aspecto emocional de la enseñanza. Interesante porque, tanto desde el punto de vista pedagógico como el psicológico o psicolingüístico, estamos hablando de la posibilidad *inconsciente* de actuar bajo los impulsos, por llamarles de alguna manera, emocionales. Esto supone transmitir posibilidades de respuesta inconsciente y de base emocional a partir de mensajes “docentes”. No se trata, por supuesto, de manipular a nadie (en el sentido más popular del término).

Cuando hablábamos de enseñanza transversal identificándola con el conjunto de “inputs” que una persona recibía de manera *natural* a lo largo de su vida (sobre todo de su vida infantil y juvenil), y que eran capaces de determinar (definiendo el término en el sentido cultural de la palabra) una conducta “segura”, estábamos hablando de lo que la persona *ve, oye y “nota”* en su entorno contextual y que es importante para su forma de entender la vida y su manera de actuar, pero estamos ahora hablando de que la *manera* (forma) específica de transmitir el mensaje (el placer o displacer) supone para el receptor el “pegamento” necesario para que dicha conducta se perpetúe.

Por lo tanto, y éste deseáramos que fuera el mensaje de esta página, deberíamos ser capaces (los enseñantes, los padres y, en general, toda la sociedad “adulta”) de buscar la forma placentera de transmisión de los mensajes preventivos y abandonar esos, en ocasiones, decepcionantes monólogos sapienciales que tanto gustan a los profesionales de la transmisión y tan poca efectividad tienen en nuestros receptores.

/ SE TRATA DE ... El estrés laboral

Cada número del periódico Erga-Primaria está dedicado a un tema concreto sobre salud y seguridad, como por ejemplo: intoxicaciones, caídas, ruido, etc. En este apartado se exponen los conceptos teóricos básicos de cada uno de los temas escogidos. Esta información puede ayudar al profesorado a obtener o ampliar los conocimientos que tenga sobre salud y prevención de riesgos laborales y, al mismo tiempo, servir como referente en el momento de trabajar la educación en valores a través de todos los ejercicios que se plantean en esta publicación. En este número en concreto tratamos el tema del estrés en los centros escolares.

El organismo humano siempre se encuentra en un estado de estrés mínimo que ante determinadas situaciones se incrementa, pudiendo producir un efecto beneficioso o negativo, dependiendo de si la reacción del organismo es suficiente para cubrir una determinada demanda o ésta supera a la persona. Este nivel de equilibrio dependerá de los factores individuales (disposición biológica y psicológica), de las distintas situaciones y experiencias.

Un determinado grado de estrés estimula el organismo y permite que éste alcance su objetivo, volviendo a la normalidad cuando el estímulo ha cesado. Cuando se mantiene la presión y se entra en el estado de resistencia, las personas empiezan a tener una sensación de disconfort (tensión muscular, palpitaciones, etc.). Si continúa el estresor, se llega al estado de agotamiento con posibles alteraciones funcionales y orgánicas: son las llamadas “enfermedades de adaptación”. Estos síntomas son percibidos como negativos por las personas y producen preocupación; a su vez, esta preocupación agrava los síntomas y así llega a originarse un círculo “vicioso”.

Siguiendo estos mismos principios, el estrés en el trabajo aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control. No es una enfermedad, pero si se sufre de una forma intensa o continuada puede provocar problemas de salud física y mental: enfermedades cardíacas, gastrointestinales y musculoesqueléticas.

Estudios realizados en la Unión Europea sugieren que entre el 50 y el 60% del total de días laborales perdidos está vinculado al estrés. Muchos de estos trabajos coinciden en que el estrés se debe a un desajuste entre los individuos y las condiciones de trabajo (inseguridad laboral, tipo de contratación, horarios, etc.), la tarea (escasez o excesivo trabajo, monotonía, ciclos de trabajo breves o sin sentido, plazos ajustados de entrega, presión en el tiempo de ejecución, etc.) y la organización de la empresa (ambigüedad en la definición de funciones, poco apoyo en la resolución de problemas, ausencia de sistemas de comunicación y participación, etc.).

A continuación, exponemos de qué modo se puede evaluar el riesgo de estrés y las medidas preventivas que ayudan a evitarlo o reducirlo. La participación de las personas que trabajan y de sus representantes es crucial para que la implantación de estas medidas tenga éxito.

Evaluación del riesgo de estrés

Se deben seguir los mismos principios básicos y el mismo proceso que en la evaluación de otros riesgos laborales.

- Identificar el riesgo de estrés.
- Observar y determinar quién puede estar afectado y de qué forma.
- Evaluar el riesgo existente. Identificar qué medidas están ya implantadas para controlarlo, valorar si son suficientes y, si no lo son, decidir qué otras soluciones pueden plantearse.
- Registrar los resultados.
- Revisar periódicamente la evaluación.
- Comprobar el impacto de las medidas tomadas.

Para identificar el riesgo de estrés hay que tener en cuenta los siguientes **factores**:

- La cultura de la organización (jerárquica, democrática, autoritaria, etc.).
- La demanda del trabajo (carga de trabajo, exposición a riesgos físicos, horarios, etc.).
- El control del propio trabajo (qué tipo de influencia tienen los individuos en la manera de hacer sus tareas).
- Las relaciones laborales (tranquilas, conflictivas, etc.).
- La gestión y la comunicación de los cambios organizativos.
- La definición de funciones para evitar conflictos de *rol*; si los individuos comprenden cuál es su cometido dentro de la empresa.
- El apoyo de los compañeros y los superiores (mucho, poco, inexistente, etc.).
- La formación que se ofrece a los individuos; disposición de la cualificación necesaria para realizar el trabajo.

Una vez definidos los factores de riesgo, se pueden determinar las personas que pueden estar expuestas a padecer estrés relacionado con el trabajo.

Medidas preventivas

- Facilitar una descripción clara del trabajo, de los recursos para realizarlo y de las responsabilidades que implica. La falta de definición de lo que se espera de un individuo, que su papel sea confuso, es un factor importante en la generación de estrés.
- Asegurar que las tareas sean compatibles con las capacidades y los recursos de los individuos y facilitar la formación necesaria para realizarlas de forma competente, tanto al inicio del trabajo como cuando se produzcan cambios.
- Solicitar la opinión de las personas afectadas cuando se produzcan cambios en los puestos de trabajo, dando una información detallada sobre el significado y las repercusiones que tendrá, con el fin de evitar la aparición de falsas ideas que induzcan a preocupación.
- Controlar la carga de trabajo. Tanto un exceso de trabajo como la poca actividad pueden convertirse en fuentes de estrés. Ocurre lo mismo cuando el individuo no se siente capaz de realizar una tarea o cuando ésta no ofrece la posibilidad de aplicar las capacidades de la persona. En estos casos hay que redistribuir las tareas o plantear un nuevo diseño de su contenido, de manera que sean más motivadoras.
- Establecer rotación de tareas y funciones en actividades monótonas.
- Establecer el tiempo que sea necesario para realizar el trabajo de forma satisfactoria, evitando prisas y plazos de entrega ajustados. Prever pausas y descansos en las tareas especialmente arduas, físicas o mentales. Planificar el trabajo teniendo en cuenta los imprevistos.
- Favorecer las posibilidades de intervención personal sobre la actividad que se desarrolla para favorecer la satisfacción en el trabajo: modo de hacerlo, calidad de los resultados, tiempos de descanso, etc.
- Explicar la función que tiene el trabajo de cada individuo en relación con toda la organización, de modo que se valore su importancia dentro del conjunto de la actividad de la empresa.
- Diseñar horarios laborales que no entren en conflicto con las responsabilidades no relacionadas con el trabajo (vida social).

- Evitar ambigüedades en cuestiones como la duración del contrato de trabajo y el desarrollo de la promoción profesional. Potenciar el aprendizaje permanente y la estabilidad de empleo.
- Fomentar la participación y la comunicación en* los centros de trabajo a través de los canales que sean más idóneos: charlas o reuniones, instrucciones de trabajo escritas, tablón de anuncios, buzón de sugerencias, periódico de la empresa, reuniones del Comité de Seguridad y Salud, etc.

/ SEGURIDAD EN LA ESCUELA

La prevención del estrés en la escuela

En concordancia con lo expuesto en el apartado: *Se trata de...*, el estrés laboral en la escuela está igualmente relacionado con las condiciones físicas del entorno (iluminación, ruido, espacio, etc.), las exigencias psicológicas y físicas del trabajo (carga mental, control emocional, sobreesfuerzos de la voz, posturas forzadas, etc.), el control del trabajo, el soporte social y las compensaciones. Todos los colectivos que integran la escuela (personal docente, no docente y alumnado) tienen posibilidades de sufrir este riesgo, sin embargo, es el profesorado el grupo que más lo padece. Los factores psicosociales tienen una gran relevancia en el trabajo docente, ya que participan en la generación de situaciones de “reto” y de estrés, que pueden producir desde satisfacción y motivación, hasta insatisfacción, desgaste o enfermedades (psicosomáticas, cardiovasculares, musculoesqueléticas, etc.). Por citar algunos de estos factores, nos referiremos a las exigencias cognitivas: la toma de decisiones, plantear ideas nuevas (estrategias) en la docencia, memorizar conocimientos, controlar muchas cosas a la vez, etc. Al mismo tiempo, el profesorado debe responder frente a las exigencias emocionales: capacidad para entender la situación emocional de otras personas, controlar los sentimientos para poder gestionar y resolver conflictos (indisciplina, falta de respeto del alumnado e incluso de los familiares, agresiones verbales, etc.). Otros factores, como son el control del propio trabajo, el reconocimiento social de la labor que se desempeña y las compensaciones (inseguridad laboral, movilidad funcional y geográfica, cambios de horarios, salario, etc.) son cuestiones que repercuten en una mejor o peor salud laboral del profesorado.

Las medidas preventivas del riesgo de estrés que trataremos a continuación están dirigidas a este colectivo, teniendo presente que muchas de ellas pueden hacerse extensivas a los niños y a las niñas, con el fin de que aprendan a planificar las tareas, dosificar esfuerzos y eliminar tensiones. Del mismo modo, la importancia del mantenimiento de estas condiciones contribuye tanto a la seguridad del docente como trabajador, como a la del alumnado ya que, además de proporcionarles un ambiente más seguro, fomentan la adquisición de unos hábitos y unas actitudes que son muy positivas para la formación integral de los estudiantes.

Medidas preventivas

- Las exigencias del trabajo docente deben guardar relación con las capacidades de cada uno, los recursos materiales y el soporte técnico del que se disponga. Si en un momento determinado el trabajo exige un gran esfuerzo, se debe facilitar el tiempo para recuperarse de la fatiga, tanto si es física, como cognitiva o emocional.
- La dirección del centro debe preocuparse de que todo el profesorado participe en la planificación y evaluación del centro y se establezcan, conjuntamente, objetivos razonables.
- Definir y explicar de forma clara las funciones y las responsabilidades de cada profesor o profesora. Tener previsto un sistema de detección y resolución de conflictos que se ponga en funcionamiento, lo más pronto posible, en cuanto surja un problema en el ámbito docente.
- Facilitar las condiciones organizativas para que el profesorado pueda participar, de alguna manera, en las acciones que afecten al trabajo. Tener previsto un sistema de comunicación y respuesta a sugerencias, propuestas o reclamaciones dirigidas a mejorar la organización del centro.
- Establecer unos canales de comunicación eficaces para que la información llegue a todos los miembros de la comunidad escolar.
- Facilitar el trabajo de equipo entre docentes a distintos niveles, estimulando la confianza personal y el intercambio profesional, al igual que el soporte hacia un docente cuando éste necesite ayuda.
- Siempre que sea posible, se debe hacer compatible el calendario y los horarios docentes con las demandas y responsabilidades de fuera del trabajo.

* Para la elaboración de este apartado se ha utilizado documentación del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo y el libro: “Condicions de seguretat i salut del treball docent”. Associació de Mestres Rosa Sensat.2003.

/ EJERCICIOS PRÁCTICOS

Los ejercicios que presentamos a continuación están pensados para poder trabajar cuestiones relacionadas con la salud y la seguridad a través de las distintas áreas de cada ciclo formativo de la Enseñanza Primaria; es decir, son una herramienta que tiene como misión ofrecer un apoyo al profesorado en la educación en valores de manera transversal. Para facilitar la aplicación de estos ejercicios se ha diseñado una estructura en la que se indica el ciclo concreto al que van dirigidas las actividades. A continuación, se expone la descripción de la actividad propuesta seguida de los distintos objetivos que se pretenden conseguir, clasificados en: objetivos de conocimientos, procedimientos y actitudes. También se señalan los otros ejes transversales con los que están relacionadas las actividades propuestas, así como las diferentes áreas de conocimiento en las que se pueden aplicar dichas actividades.

Por último, hemos incluido en cada actividad, un apartado dedicado a la evaluación, en el que se presenta un ejercicio cuyo objetivo es analizar si el alumno –una vez desarrollada la actividad propuesta– ha sido capaz de integrar las actitudes que aparecen. Estos ejercicios se basan en diversas técnicas de evaluación, ya que partimos de que cada actitud puede valorarse desde distintos puntos de vista.

Estas propuestas están abiertas a las modificaciones que el docente estime oportunas, en función de las características del grupo y del contexto desde el que se trabaje, enriqueciendo, de esta manera, el resultado de este material.

PRIMER CICLO

ACTIVIDAD 1

El profesorado escribirá en una hoja (en forma de cuadro) los horarios de las materias escolares de la semana, dejando un gran espacio en blanco después de la última clase de cada día, es decir, por la tarde y otro para los fines de semana. Se repartirá una fotocopia a cada alumno y estos deberán dibujar o escribir en los espacios vacíos las actividades que realizan (deporte, idiomas, música, etc.) y el tiempo que dedican a hacer los deberes, a jugar con sus juguetes, a jugar con sus hermanos, a leer un libro, a ver la TV, a jugar con el ordenador, a realizar tareas domésticas, etc. Seguidamente, cada alumno expondrá al resto de la clase las actividades extraescolares que realiza y se iniciará un debate sobre la importancia de aprovechar el tiempo libre para realizar actividades relajantes y desestresantes.

Objetivos de conocimientos

- Analizar las actividades programadas y no programadas de cada alumno, después del horario escolar.

Objetivos de procedimientos

- Planificar las actividades extraescolares.
- Debatir la importancia del tiempo libre y la organización del trabajo.

Objetivos de actitudes

- Valorar la importancia de saber organizar el tiempo libre.

Ejes transversales relacionados

- Educación para la salud / Educación moral y cívica / Educación del consumidor / Educación para la igualdad de oportunidades entre los sexos.

Áreas

- Lengua / Lengua Extranjera / Expresión Artística.

EVALUACIÓN

En esta actividad el profesorado valorará la participación e implicación que han manifestado los alumnos con respecto a la tarea que realizan en el tiempo libre de cada alumno y el debate sobre este tema.

ACTIVIDAD 2

El profesorado dedicará una sesión a practicar técnicas de relajación, respiración y automasaje con los alumnos para prevenir el estrés. Pedirá a los niños y niñas que se estiren en el suelo (mejor encima de una colchoneta) boca arriba y con los ojos cerrados. Practicarán algún tipo de respiración con música relajante de fondo, mientras el profesor va enumerando alguna parte del cuerpo para que sean conscientes de ella. Seguidamente, el profesorado explicará un cuento corto sobre algún tema tratado durante el curso escolar. Una vez acabada la sesión de relajación, se iniciará un coloquio sobre las sensaciones que han experimentado los alumnos con esta actividad.

Esto se podrá realizar, preferiblemente, al principio de la mañana, aunque también se podrá llevar a cabo siempre que los alumnos se manifiesten atolondrados y alborotados. De esta manera, comprenderán la importancia de saber relajarse en situaciones estresantes

Objetivos de conocimientos

- Aplicar diferentes técnicas de relajación, respiración y automasaje.

Objetivos de procedimientos

- Realizar ejercicios prácticos de relajación, respiración y automasaje.

Objetivos de actitudes

- Actuar correctamente ante situaciones de estrés.
- Aprender a relajarse frente a situaciones de estrés.

Ejes transversales relacionados

- Educación para la salud / Educación moral y cívica.

Áreas

- Lengua / Lengua Extranjera / Educación Física.

EVALUACIÓN

El profesorado evaluará el interés y el comportamiento de los alumnos al realizar los ejercicios prácticos de relajación, respiración y automasaje.

SEGUNDO CICLO

ACTIVIDAD 1

El profesorado explicará a los alumnos los indicadores del estrés (ansiedad, depresión, dolor físico, absentismo, bajas laborales, etc.). A continuación, el profesorado pedirá a los alumnos que describan al resto de compañeros algunas situaciones estresantes que hayan sufrido alguna vez (exámenes, exposiciones orales, exceso de deberes o de actividades extraescolares, competiciones deportivas, etc.) y cómo se han sentido. Con cada caso descrito, el resto de compañeros deberá buscar diferentes técnicas y mecanismos que podrían haber ayudado a superar mejor cada una de las situaciones.

Seguidamente, el profesorado propondrá alguna técnica para controlar el estrés. Explicará el método de la relajación (relajación profunda, rápida, mental, etc.), de la respiración (abdominal) y el automasaje (pensar en todas las partes del cuerpo y repararlas). A continuación, individualmente o en parejas, se practicarán estas técnicas durante unos 20 minutos y, después, se realizará una puesta en común de las sensaciones experimentadas por los alumnos durante la sesión. Algunos de estos ejercicios se podrán realizar siempre que los alumnos estén alborotados y poco centrados en la tarea.

Objetivos de conocimientos

- Analizar las reacciones fisiológicas, de comportamiento o emocionales de las personas ante el estrés.
- Aplicar diferentes técnicas de relajación, respiración y automasaje en situaciones de estrés.

Objetivos de procedimientos

- Realizar ejercicios de relajación, respiración y automasaje como técnicas preventivas del estrés.
- Exponer experiencias personales sobre situaciones estresantes.
- Hablar y debatir en público.

Objetivos de actitudes

- Actuar de forma coherente ante situaciones de estrés.
- Mostrar interés y seriedad al realizar diferentes técnicas preventivas del estrés.
- Reconocer las propias situaciones de estrés.

Ejes transversales relacionados

- Educación para la salud / Educación moral y cívica.

Áreas

- Lengua / Lengua Extranjera / Educación Física.

EVALUACIÓN

El profesorado evaluará la participación e implicación de los alumnos al describir situaciones estresantes vividas por ellos mismos. A la vez, observará el comportamiento que manifiestan al realizar los ejercicios de relajación, respiración y automasaje.

ACTIVIDAD 2

El profesorado explicará a los alumnos estrategias para prevenir el estrés. A veces la fuente del estrés se debe a los malos hábitos de conducta, una mala alimentación, no hacer deporte o a una mala interpretación de las cosas, por eso es importante conocerse a sí mismo. Los profesores pedirán a los alumnos que escriban brevemente en un papel tres cualidades positivas y tres negativas sobre su personalidad (siempre manteniendo el anonimato). A continuación, el profesorado recogerá los papeles y los leerá en voz alta. Comentará lo difícil que es encontrar estas cualidades en tan poco tiempo, pero que es importante reflexionar sobre ello, ya que es una manera de empezar a conocerse. También explicará que siempre es más útil que una persona acepte su manera de ser para afrontar mejor las situaciones difíciles.

Seguidamente, el profesorado pedirá a los alumnos que escriban una redacción sobre alguna situación estresante que estén viviendo actualmente o que hayan sufrido recientemente. Les explicará que, a veces, escribir todo lo que uno piensa es una manera de tomar conciencia de los sentimientos y emociones y, a la vez, de conocerse mejor. También les indicará a los alumnos que es importante que conozcan las situaciones que les provocan estrés, y así poder evitarlas o aplicar alguna técnica o mecanismo para afrontar mejor la situación.

Objetivos de conocimientos

- Analizar la manera de ser de cada alumno para que se conozca mejor.
- Aplicar diferentes estrategias para prevenir el estrés.

Objetivos de procedimientos

- Describir cualidades positivas y negativas de cada alumno.
- Realizar una redacción sobre alguna situación estresante.

Objetivos de actitudes

- Ser conscientes de que todos podemos padecer situaciones estresantes en algún momento.
- Ser conscientes de las propias cualidades, mirarse uno mismo de forma positiva, con tolerancia, con humor y con ganas de ir mejorando profesional y personalmente.
- Actuar de forma coherente ante situaciones de estrés.
- Saber afrontar las situaciones estresantes lo antes posible.

Ejes transversales relacionados

- Educación para la salud / Educación moral y cívica.

Áreas

- Lengua / Lengua Extranjera.

EVALUACIÓN

El profesorado evaluará la ortografía, la estructura, la presentación y, sobre todo, el contenido de la redacción que deben realizar los alumnos sobre alguna situación estresante.

TERCER CICLO

ACTIVIDAD 1

En grupos de 3 o 4 personas, el profesorado repartirá a los alumnos imágenes o fotografías en las que se observen situaciones estresantes. El alumnado deberá diferenciar las imágenes que manifiesten un estrés “positivo” de un estrés “negativo”. Por ejemplo, ante un accidente, las reacciones de estrés “positivo” que manifiestan las personas cercanas a él suelen ser las adecuadas para solucionar mejor estas situaciones; una situación de estrés “negativo” sería la de un trabajador que, debido a la gran carga de trabajo que tiene, sufre dolores de estómago. Seguidamente, un representante de cada grupo, explicará al resto de compañeros el trabajo realizado y se engancharán las imágenes o fotografías en un mural (conjunto con toda la clase), el cual estará dividido en dos partes, en una estarán las situaciones de estrés “positivo” y en la otra las de estrés “negativo”. A continuación, se buscarán mecanismos y técnicas para afrontar situaciones que provoquen estrés.

Objetivos de conocimientos

- Identificar el estrés “positivo” y el “negativo” de las situaciones estresantes

Objetivos de procedimientos

- Diferenciar las situaciones estresantes positivas de las negativas.
- Trabajar en grupo.

Objetivos de actitudes

- Actuar correctamente ante situaciones estresantes.
- Darse cuenta de las consecuencias y repercusiones del estrés en el entorno cotidiano.

Ejes transversales relacionados

- Educación para la salud / Educación moral y cívica.

Áreas

- Lengua / Lengua Extranjera.

EVALUACIÓN

El profesorado puntuará las imágenes bien reconocidas de los alumnos como estrés “positivo” y estrés “negativo”. También evaluará la organización del grupo de trabajo, así como el comportamiento y la participación de cada alumno.

ACTIVIDAD 2

El profesorado preguntará a los alumnos cómo estudian en casa (con música, con la mesa desordenada, sin la agenda, con una mala iluminación, con el televisor encendido, etc.). Se iniciará un coloquio y entre todos se realizará un protocolo de actuación de “Técnicas de estudio”. El profesor indicará a los alumnos que estudiar correctamente, en un lugar ordenado y agradable y con suficiente tiempo puede evitar situaciones estresantes. También se hablará sobre el tiempo libre; qué entienden los alumnos como tal y qué situaciones y actividades consideran que son de tiempo libre.

Seguidamente, el alumnado deberá realizar un comentario de texto expresando qué sugiere la siguiente frase: “Cada persona valora y vive las situaciones de la vida por las cuales atraviesa de una manera diferente”. Con esto, se pretende que el alumnado reflexione sobre el hecho de que cada individuo vive una situación de una manera diferente y que conocer las situaciones que nos perjudican y nos benefician es importante para afrontar mejor la vida.

Objetivos de conocimientos

- Analizar el método de estudio del alumnado.

Objetivos de procedimientos

- Debatir diferentes maneras de estudiar.
- Exponer los conceptos de tiempo libre.

Objetivos de actitudes

- Ser consciente de la importancia de seguir una buena técnica de estudio.
- Reflexionar sobre las diferentes maneras de ver el estrés según el individuo.

Ejes transversales relacionados

- Educación para la salud / Educación moral y cívica / Educación para la paz.

Áreas

- Lengua / Lengua Extranjera.

EVALUACIÓN

En esta actividad el profesorado evaluará la participación del alumnado al iniciar el coloquio y el esfuerzo y la reflexión de cada uno con el comentario de texto, valorando el contenido, el redactado, la estructura, la ortografía, la presentación, etc.

/ CASO PRÁCTICO TRANSVERSAL

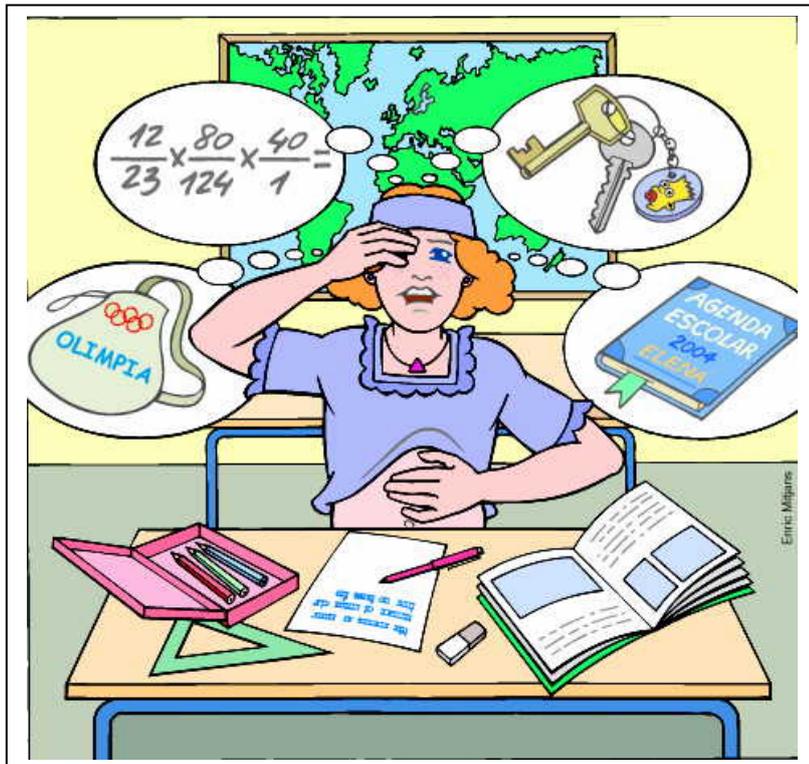
Esta sección responde al objetivo de proporcionar al profesorado una serie de actividades útiles para incorporar el concepto de seguridad y salud laboral en el marco escolar a través del método de la transversalidad. En cada número de este periódico se tratará un tema concreto relacionado con la seguridad y la salud laboral; en esta ocasión el estrés en el trabajo.

Este apartado incluye: una narración de una historia corta en la que se describen situaciones relacionadas con la convivencia en las escuelas; una representación gráfica de la historia y un apartado de “Actividades de ayuda para el profesorado”, en el que se incluyen algunas propuestas de actividades relacionadas con la historia anterior. El tema de estas actividades será, principalmente, el de la educación para la salud en la escuela, aunque también se interrelacionarán otros valores básicos para la convivencia, como son la educación moral y cívica, la educación para la paz, para la igualdad de oportunidades entre los sexos, ambiental, sexual, del consumidor y vial. En cada actividad figura el objetivo que se pretende conseguir, unas propuestas orientativas que pueden adaptarse a las necesidades de cada profesor, los ejes transversales con los que se relaciona, así como las asignaturas que se consideran más adecuadas para su aplicación.

Un día de nervios

Aquel lunes de octubre, Elena se despertó con el mismo cosquilleo en el estómago que le estaba molestando desde que había empezado el curso. Solía levantarse algunos días con un ligero dolor que, luego, a lo largo de la mañana, le iba desapareciendo; curiosamente, los fines de semana siempre se encontraba estupendamente.

Elena había observado que acostumbraba a tener estas molestias los días que tenía que pasar por una situación difícil, como tener que realizar algún control, exponer oralmente un trabajo delante de los compañeros, etc. Aquel lunes debía pedirle al ordenanza de la escuela, un chico joven con muy mal carácter, que buscara el juego de llaves de casa, que había extraviado hacía unos días, en el armario donde guardaban las cosas que perdían los alumnos. A Elena le daba apuro tener que resolver ella sola esa situación y, de ahí, el cosquilleo en el estómago con el que se despertó aquella mañana. Pero en ese momento, Elena todavía no sabía que resolver el problema de sus llaves no sería el único inconveniente que se le iba a presentar a lo largo del día.



La primera clase de la mañana fue la de Matemáticas;

Elena tuvo la mala pata de que el profesor le hizo salir a la pizarra para exponer delante de todos el único problema que no había resuelto en casa porque no lo había entendido; la noche antes intentó que se lo explicara su madre, pero ésta llegó muy tarde a casa y tuvo que ponerse a hacer la cena enseñada, y su padre llegó a casa cuando ella ya estaba durmiendo. El profesor le puso un punto negativo y le indicó que prestara mucha atención porque lo iba a explicar él en la pizarra.

En la clase siguiente, Conocimiento del Medio, la profesora les pidió el dinero a los alumnos que todavía no habían pagado los gastos de la excursión que iban a realizar la semana siguiente a la montaña. Elena se lo había olvidado porque no se acordó de apuntarlo en la Agenda Escolar y fue la única de la clase que quedaba por pagar. Esta vez Elena abrió la Agenda y apuntó que tenía que llevar sin falta el dinero al día siguiente.

A la hora del patio agarró por el brazo a su mejor amiga para sentirse más segura y buscó al ordenanza por la escuela para ver si había encontrado sus llaves, pero éste le contestó, con malos modos, que no, que no tenía ni idea dónde estaban sus llaves y que bastante tenía con recoger los abrigos, libros, paraguas y agendas que se quedaban olvidados siempre por las aulas.

Fue después de comer cuando Elena se dio cuenta de que se había olvidado en casa la bolsa con todo lo necesario para ir a piscina, por lo que ya no podía ir a nadar al salir de la escuela, así que, al acabar las clases, decidió dirigirse a casa caminando. Al llegar se encontró en la portería a una vecina mayor, que andaba con dificultad y la dejó pasar delante de ella al entrar en el ascensor. Cuando salió, abrió la mochila para coger las llaves de casa, pero entonces se acordó de que no podía entrar porque las había perdido. Como su hermana mayor estaba en clase de música y sus padres llegaban siempre bastante tarde, pensó en ir a casa de sus abuelos, allí merendaría, haría los deberes, vería la televisión, descansaría y hablaría con su abuela; a Elena le gustaba mucho hablar con las personas mayores y, especialmente, con su abuela, ésta le contaba a Elena cosas de cuando era más joven y Elena, a su vez, le explicaba lo que solía hacer en la escuela.

ACTIVIDADES DE AYUDA PARA EL PROFESORADO

1 **Objetivo:** Identificar los riesgos que originan situaciones estresantes y sensibilizar al alumnado sobre los problemas de estrés que pueden sufrir las personas poco organizadas.

Propuesta: A partir del Caso Práctico expuesto, el alumnado deberá identificar las actuaciones cometidas por los protagonistas que pueden producir estrés. Se dividirán en grupos de 3 o 4 personas para identificar los factores de riesgo y apuntarlos en un papel. Seguidamente, un representante de cada grupo expondrá las ideas que han desarrollado sobre el tema al resto de la clase. Con los más pequeños, esta actividad se realizará oralmente.

(Educación para la salud, Educación moral y cívica).

Lengua, Lengua Extranjera, Conocimiento del Medio.

2 **Objetivo:** Saber organizar y planificar el trabajo escolar y así poder evitar posibles situaciones de estrés.

Propuesta: El alumnado deberá responder a la siguiente pregunta: *¿Qué debería hacer Elena para no olvidarse las cosas?* Los alumnos deberán proponer ideas y estrategias que ellos mismos utilicen o conozcan para recordar cosas como las que ocurren en el Caso Práctico. Una de las maneras más efectivas para organizarse es apuntando las cosas en la agenda escolar. Seguidamente, en grupos de 3 o 4 personas, los profesores pedirán al alumnado que muestren su agenda escolar al resto de compañeros de grupo y que, entre todos, realicen un “protocolo de actuación” sobre ésta (cómo hay que utilizarla, cuándo hay que apuntar las cosas, cuándo se debe consultar, etc.). A continuación, un representante de cada grupo explicará al resto de la clase las ideas que hayan surgido. El profesorado explicará a los alumnos que también es necesario apuntar en la agenda las actividades extraescolares (piscina, inglés, deporte, etc.) para no olvidarse del material, como le sucedió a la protagonista del Caso Práctico.

(Educación para la salud, Educación para la paz).

Lengua, Lengua Extranjera.

3 **Objetivo:** Reflexionar sobre la forma de estudiar de los alumnos y simular ejercicios de relajación y respiración.

Propuesta: El profesorado iniciará un coloquio sobre la manera de estudiar y organizarse que tienen los alumnos: con música, con la mesa desordenada, sin consultar la agenda, con la TV encendida, con el teléfono al lado, etc. Seguidamente, el profesorado enseñará a los alumnos algunos ejercicios, estrategias o técnicas de estudio y concentración (tener una zona adecuada de estudio, organizarse el tiempo, centrar la atención en la tarea que se ha de realizar, etc.).

El profesorado también explicará a los alumnos algunos ejercicios de relajación y respiración básicos que practicarán en parejas o individualmente para afrontar mejor las situaciones estresantes.

(Educación para la salud, Educación para la paz).

Lengua, Lengua Extranjera, Educación Física.

4 **Objetivo:** Sensibilizar al alumnado sobre el respeto y la tolerancia que hay que tener con la gente mayor.

Propuesta: El profesorado escribirá en una hoja diferentes situaciones relacionadas con la gente mayor (con los más pequeños esta actividad se realizará con dibujos u oralmente):

Qué debes hacer cuando una persona mayor...

- *Sube a un autobús lleno.*
- *Quiere cruzar un paso cebra.*
- *Va muy cargada con bolsas de la compra.*
- *Entra o sale de una tienda al mismo tiempo que tú.*

El profesor les preguntará si alguna vez les ha sucedido alguna situación parecida y si creen que han actuado correctamente.

En grupos de 3 o 4 personas se trabajarán estos temas y, seguidamente, un representante de cada grupo explicará al resto de compañeros las respuestas a cada pregunta, para así iniciar un coloquio sobre la gente mayor y la manera de actuar con ellos. El profesorado también hará reflexionar a los alumnos sobre la importancia de respetar y hacer compañía a la gente mayor que forma parte de la familia (abuelos y abuelas, tíos y tías, etc.).

(Educación moral y cívica, Educación para la paz).

Lengua, Lengua Extranjera.

/ OPINIÓN

Consejos de seguridad para salidas escolares

Toda actividad lleva aparejado un riesgo en mayor o menor grado. Si a esto le añadimos que los niños y niñas tienden a cometer acciones imprevistas e ilógicas, deduciremos que es necesario dejar bien atado todo lo concerniente al ámbito escolar.

Uno de los apartados donde con mayor frecuencia se presentan estos riesgos y de mayor gravedad y trascendencia es en las llamadas “salidas escolares”.

Todos los consejos que aparecen a continuación son el resultado de una larga experiencia de salidas con alumnos y alumnas y aunque, en algunos casos, parecen que por sí solos son obvios y de absoluta lógica, no se llevan a efecto, por lo cual, entendemos que no está de más el hecho de recordarlos y fomentar su práctica.

- Todo grupo menor de 20 alumnos debe salir acompañado de dos profesores como mínimo. Uno de los profesores o profesoras se colocará en la cabeza del grupo y el otro cerrará la marcha.

Las razones de ello son las siguientes:

- a) Por pequeño que sea el grupo, si va acompañado por un solo profesor y éste, por cualquier razón, se indispone y no puede continuar, ¿qué sucede con los alumnos?
 - b) Si alguno de los alumnos sufre una pequeña lesión que requiere atención médica y tiene que ser evacuado en ambulancia o acudir a un ambulatorio, ¿se le deja solo en esos sitios o se deja solo al grupo?
 - c) Si un alumno se extravía, ¿se le busca con todo el grupo?
- A partir de veinte alumnos o alumnas, cada diez alumnos o fracción, será necesario un profesor más.

En estos casos, un profesor deberá ir en la cabeza del grupo, otro cerrándolo y el resto distribuidos a lo largo del mismo. El profesorado no deberá estar formando un grupo.

- Será necesario que los profesores que realicen las salidas conozcan sobre el terreno las características del mismo: peligros, dificultades, posibles riesgos, centros médicos a los que acudir, etc. Para ello, si es preciso, los profesores deberán realizar previamente la salida.
- Si, por cualquier circunstancia, uno o más profesores no puede participar en la misma, hay que replantársela y, si es necesario, suspenderla.
- El alumnado con necesidades especiales o aquellos que tengan dificultades motoras necesitarán una ayuda personalizada y adecuada.
- Acudir con un grupo de niños y niñas a un lugar de aglomeración exige una mayor atención en las normas de prevención; es, por ello, recomendable evitar utilizar los transportes públicos en horas punta y, en especial, aquellos que cierran de forma automática las puertas (metro) puesto que, en caso de cualquier incidente, es muy difícil buscar solución al mismo.

Por ejemplo: un alumno o alumna se retrasa al salir del metro y se le cierran las puertas ¿cómo tenemos que actuar?; un alumno se baja en una estación que no le corresponde y cuando se da cuenta se le cierran las puertas, ¿qué plan de actuación tenemos?

- En aquellos lugares en los que los alumnos escapan al control del profesorado (teatro, cine, visitas a ferias, etc.) éste no queda eximido de la responsabilidad. El tutor siempre será el último responsable de sus alumnos, por eso deberá tomar las medidas necesarias para tener controlado el grupo en todo momento.
- Los autobuses deben cumplir las normas establecidas por los departamentos correspondientes en medidas sobre seguridad del transporte escolar y, cuando se contratan, se debe solicitar explícitamente ese cumplimiento.
- En toda salida se debe disponer de un teléfono móvil.
- En toda salida que se realice fuera de un centro urbano se debe disponer de botiquín.
- Si en los grupos hay alumnos o alumnas específicamente conflictivos, el profesorado, como último responsable del grupo, tendrá capacidad de decidir si tiene que participar en la salida y, en su caso, bajo qué medidas de seguridad o control.
- En toda actividad extraescolar será necesario el consentimiento de los padres o tutores.
- Está expresamente prohibida la utilización de vehículos particulares para el traslado de alumnos y alumnas.
- Para el alumnado comprendido entre 3º de ESO y los 18 años habrá que tener en cuenta el SEGURO OBLIGATORIO y saber dónde hay que llevarles en caso de accidente y notificar a la Seguridad Social el nombre de los alumnos y la fecha de la salida.
- Los alumnos de Educación Infantil deberán ir convenientemente identificados cuando realicen una salida.
- La ropa que se lleve será la adecuada a la salida y a las condiciones meteorológicas.
- Cuando se realice una salida a un lugar descampado (campo, playa, etc.) es conveniente alquilar un lugar cubierto para utilizar en caso de mal tiempo.
- Para las salidas de más de un día, es conveniente que los alumnos lleven la correspondiente cartilla sanitaria.
- Si en el momento de realizar la salida algún niño no está en perfectas condiciones médicas (fiebre, ligero malestar, etc.) es preferible que no acuda a la misma.
- Si se va a circular por carreteras o caminos por los que pueden circular vehículos a motor es conveniente llevar ropa de colores vivos. En este sentido, es conveniente que el centro escolar disponga de algunos petos reflectantes para utilizar en estos casos. Además, siempre se debe circular por la izquierda, de acuerdo con las normas de seguridad vial.
- En todas las salidas que se realicen en espacios abiertos, el profesorado, como responsable del grupo, debe estar distribuido por todo el lugar, prestando especial atención a los lugares más conflictivos.
- En excursiones de un día entero, cuando llegue el momento de la comida, ésta se deberá realizar por turnos, de tal forma que los alumnos siempre estén bajo el control de un número suficiente de profesores. La responsabilidad no disminuye por estar comiendo.
- En toda salida en la que se utilice autobús, los alumnos deberán ir correctamente sentados y utilizando las medidas correctoras en los casos que están establecidos por la ley (cinturones) y serán los profesores los responsables de que se cumplan las normas de seguridad vial.
- En este tipo de salidas se tendrá en cuenta que muchos alumnos y alumnas son propensos a marearse, por lo cual, es muy conveniente tener las bolsas pertinentes siempre a mano.

- Cuando se tiene programada una salida al monte y si al llegar al lugar de destino las condiciones meteorológicas no son las adecuadas (niebla, lluvia, etc.), la salida debe suspenderse o las personas deben permanecer en un lugar concentradas.
- Si un alumno necesita ser evacuado, será acompañado por un profesor. Nunca se utilizará un vehículo particular, sino siempre un taxi o una ambulancia.
- Cuando se acude a piscinas es un error pensar que la responsabilidad es exclusiva de los socorristas de la instalación.
- Todo profesor o profesora, cuando realiza una salida, debe ser consciente de la responsabilidad que asume con esa acción y de los inconvenientes que le pueden deparar, puesto que se es responsable de los alumnos en todo momento.

Víctor Sienra Álvarez
*Profesor de Educación General
Básica*

Guillermo Ignacio Ojembarrena López
*Profesor de Educación General Básica y
Técnico Superior de Prevención de Riesgos Laborales
(iguiller@yahoo.es)*

/ LEGISLACIÓN

- Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Ley 31/1995, de 8 de noviembre (BOE de 10.11.95).
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero. Reglamento de los Servicios de Prevención. (BOE de 31.1.97).
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. (BOE de 23.4.97).
- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio. Disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo. (BOE de 7.8.97).

/ NOTICIAS

➤ **Estrés en los profesores**

La mayor parte de las bajas de los profesores son consecuencia del estrés que sufren en las aulas; la conflictividad escolar a la que día a día deben enfrentarse, sobre todo en los últimos cursos de Secundaria, afecta a su salud y a su estado de ánimo.

Así lo demuestran diversos estudios recientes, como el publicado por el periódico Abc el pasado día 7 de octubre, y realizado por el sindicato UGT, en el que los problemas psicológicos (exceso de responsabilidad, dificultades en las relaciones, la transformación del alumnado y la falta de reconocimiento social) son citados por ocho de cada diez profesores como principal dolencia de esta profesión.

Según otro estudio de CCOO, los cuadros psicológicos provocan la cuarta parte de las bajas de los profesores de la Comunidad Autónoma de Asturias.

En los institutos de Enseñanza Secundaria de Extremadura, casi cuatro de cada diez orientadores - psicólogos y pedagogos que se encargan de trabajar en los centros como profesores y con los niños que tienen algún tipo de problema- sufren niveles preocupantes de *burnout*.

Los informes concluyen que urge dignificar la figura del docente, ya que un estado de ánimo positivo y una buena salud son factores clave en la mejora de la educación.

➤ **El ruido del ocio**

El 65% de la contaminación acústica de las ciudades proviene de actividades de ocio y el 22% del trabajo, según manifestó el Jefe del Departamento de Contaminación Acústica del Ayuntamiento de Madrid durante las IX Jornadas sobre Medio Ambiente celebradas en Cádiz.

Fundación Entorno, 25/06/03

➤ **Videojuegos por edades**

El Ministerio de Sanidad y Consumo estudia una iniciativa que obligue a incorporar en el etiquetado de los productos de "software" de entretenimiento recomendaciones sobre la edad de uso atendiendo a la idoneidad de sus contenidos, según explica Ana Pastor, indicando que la medida consistiría en trasladar a un decreto el contenido del Código Europeo de Autorregulación de videojuegos, aunque sólo Alemania lo tiene incorporado en sus normas.

El nuevo Código "PGEI" (Pan European Game Information") recoge nuevas clasificaciones por edades: para mayores de 3 años, 7+ años, 12+ años, 16+ años y 18+ años. Hasta ahora se clasificaban para todos los públicos, para mayores de trece años, más de dieciséis o de 18 en adelante. También explicitarán la razón: violencia, palabrotas, terror, sexo o desnudos, drogas o escenas de discriminación social y racial.

Europapress e Infosalud, 05/06/2003

➤ **Juguetes peligrosos**

Un 64,6% de los 432 juguetes analizados este año en España por el Centro de Investigación y Control de la Calidad (CICC), dependiente del Instituto Nacional de Consumo, no cumplió con la normativa general. Los defectos más constatados son de etiquetado y presentación. En menor medida, el incumplimiento afectaba a los materiales utilizados y a la construcción. Aun así, un total de 67 juguetes fueron retirados en los primeros 11 meses del año por presentar riesgos de asfixia, cortes, quemaduras o estrangulamiento, como es el caso de algunas máscaras, pistolas con proyectiles (generalmente ventosas) o yo-yós con cuerda elástica.

El Periódico, 09/12/2003

➤ **Inseguridad infantil en los coches**

Un estudio del Servei Català de Trànsit señala que el 55% de los niños que viaja en coche va desprovisto de la sujeción necesaria en caso de accidente.

El estudio se efectuó a partir de una importante muestra de vehículos (10.174 turismos y 13.567 observaciones) tomada los días 1 y 2 de agosto en diversos peajes de la provincia de Barcelona, coincidiendo con la operación salida de vacaciones. También se comprobó que el uso de los sistemas de retención decrece a medida que aumenta el número de niños que viajan en el coche.

La Vanguardia, 10/10/2003

➤ **Violencia en las aulas**

Francia busca soluciones a la violencia en los colegios para reducirla a la mitad en cinco años, ya que el pasado año escolar se produjeron 72.057 incidentes graves, según un informe del Ministerio. Una de las soluciones puede pasar por imponer el uniforme escolar y exigir que los alumnos traten de usted a los profesores para restablecer el orden y la autoridad en los centros educativos, últimamente disminuidos por la crisis social, cultural y familiar que se está sufriendo en la sociedad actual.

La Razón, 10/10/03

➤ **Ecología en la escuela**

Casi un millar de niños de toda España, procedentes de diferentes autonomías, se dieron cita en Santiago de Compostela para exponer sus experiencias en protección del medio ambiente, en un congreso que celebraba su segunda edición. Se presentaron los proyectos y estudios firmados por alumnos de 45 centros escolares del país (11 gallegos).

La Voz de Galicia, 01/10/03

➤ **Televisión y lectura**

Un estudio de un prestigioso instituto de investigación estadounidense descubrió que los niños que ven mucho la televisión son lectores significativamente peores que otros que no la ven tanto. La investigación, divulgada por la Kaiser Family Foundation de California, también halló que los niños de entre cero y seis años pasan tanto tiempo con medios electrónicos como jugando en el exterior. El estudio sugiere que muchos niños están creciendo con la televisión como compañía constante.
Europa Press, 05/11/03

➤ **Aulas más motivadas**

Un año de experiencia piloto en el colegio Ponte dos Brozos de Arteixo ha dejado ya algunos datos de lo que significa el uso de los ordenadores y la tecnología informática en las clases. Los profesores aseguran que los niños asimilan los conocimientos más deprisa y se sienten más motivados para realizar las actividades, con lo que consiguen mejorar su autoestima como estudiantes desde edades muy tempranas. Los docentes han comprobado que esta modalidad no aísla a los niños, sino que fomenta la cooperación y es especialmente eficaz en los niños con problemas.
La Voz de Galicia, 28/11/03

➤ **Dos de cada tres colegios suspende en seguridad**

La revista *Consumer* ha realizado un análisis de las instalaciones y los planes de prevención de 208 centros escolares de enseñanza infantil, primaria y secundaria de toda España, entre los que había 120 colegios públicos, 73 privados concertados y 15 privados de 13 ciudades: Madrid, Barcelona, Málaga, Valencia, A Coruña, Bilbao, Alicante, San Sebastián, Vitoria, Almería, Pamplona, Oviedo y Murcia. Las mayores deficiencias en el interior suelen estar en las cocinas, porque no tienen dos salidas (una como mínimo al exterior) o porque no están en la planta baja, y las mayores deficiencias en el exterior son los equipamientos deportivos peligrosos o carentes de sujeción. La principal asignatura pendiente es el sistema de protección contra incendios (suspende el 72%), la ausencia de protocolo escrito de actuación ante emergencias (64% de los casos) y poco hábito en la realización de simulacros de evacuación por emergencia (suspende el 43%).
Elmundo.es, 07/09/03

➤ **Educar a los padres para prevenir las drogas en los hijos**

Acción Familiar, con la colaboración de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas y la Obra Social de Caja Madrid elaboraron un programa de Prevención Familiar de Drogodependencias. Se basa en la importancia que tiene la familia en el aprendizaje de valores y comportamientos más esenciales para la vida y en la construcción de la identidad personal y de la autoestima de los hijos. Sus contenidos se estructuran en cinco vídeos y sus correspondientes guías didácticas, y en ellos se presentan escenas cotidianas de la vida familiar que los espectadores (padres y madres) analizarán, comentarán y tratarán de sacar conclusiones para su entorno concreto. El nombre **V A L E R** hace referencia en sus cinco vídeos a cinco temas: **V**ínculos afectivos, **A**utonomía, **L**ímites y normas, **E**logios y apoyo y **R**esolver problemas. Las pautas de comportamiento que se aconsejan son tan simples y tan difíciles de realizar como darles opciones en vez de órdenes, ver las cosas buenas que hacen y no sólo fijarse en sus fallos, etc. El desarrollo de este Programa se realiza mediante Sesiones de Formación con padres y madres de A.M.P.A., Asociaciones vecinales, culturales, etc. dirigidas o supervisadas por los profesionales de Acción Familiar. Este programa se inició en el año 2000 y se presentó oficialmente en la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas en el mes de junio de 2002. Durante el curso 2002/03 se han realizado más de 300 Cursos **V A L E R**, de 10 horas de duración, con padres y madres por toda la geografía española, llegando a unas 6.500 familias.
Para más información: Tel. 914 46 10 11.
Correo electrónico: programas@accionfamiliar.org

➤ **Aliviar las cargas**

En el Instituto Damià Campeny de Mataró (Barcelona) han buscado soluciones creativas para intentar aliviar la carga de las mochilas de los pequeños estudiantes, disponiendo para 1º y 2º de ESO, de momento, de un armario para los libros de lectura, quince atlas y otros tantos diccionarios de catalán, castellano e inglés, o sea un volumen cada dos alumnos. Además, se les ha entregado libretas de 40 folios, lo necesario para un trimestre. También quieren en un futuro próximo crear un “banco de libros”, que permita a los estudiantes optar por dejar los suyos en casa y utilizar en clase los que han dejado sus predecesores de curso, aunque todavía sólo lo han conseguido de forma parcial.

www.preveccionintegral.com/Noticias/Noticias.asp?ID=3803

➤ **Consumo en Murcia retira un yo-yo de agua**

La Consejería de Trabajo, Consumo y Política Social de Murcia está retirando del mercado todas las unidades de un yo-yo para los niños, ya que puede entrañar peligro de estrangulamiento para el jugador. El director general de Consumo advirtió que en Francia este juguete, fabricado en China, provocó un accidente cuando el yo-yo se enredó en el cuello de un niño de 9 años que estaba jugando con él. Se trata de un yo-yo de agua, transparente, de goma y un líquido en su interior, con una cinta extensible que termina con una anilla y que recibe los nombres de “Water Ball”, “Boleo”, “Isleño” o yo-yo de agua.

Consumo dice que pagará a los establecimientos todas las unidades que se recojan.

Murcia. Agencias,

➤ **Los niños de las granjas**

En el Reino Unido, como en otros muchos países, los hijos de los granjeros colaboran en las tareas del campo, aunque no tengan la edad legal para trabajar. Como resultado de ello, sufren accidentes, contraen zoonosis y, en general, están expuestos a los riesgos laborales propios de esas actividades. El presente estudio analiza, a partir de un estudio de campo, las consecuencias de esos riesgos para los menores de dieciséis años.

<http://www.hse.gov.uk/research/rrpdf/rr110.pdf>

/ INFORMACIONES ÚTILES

Violencia en las aulas

Una revisión bibliográfica sobre el tema de la violencia en los colegios puede consultarse en:

www.cip.fuhem.es/violencia/revbiblio.html

La salud de los niños

En la Colección de Informes de la OIT, que publica el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, ha aparecido un texto de 204 páginas de Valentina Forstieri titulado: “Los niños en el trabajo. Riesgos para la salud y la seguridad” (nº 61).

Libro infantil sobre el Parkinson

La Fundación La Caixa ha publicado el libro: “M’ assemblo molt al meu pare” (Me parezco mucho a mi padre), una obra concebida para explicar de forma sencilla y amena la enfermedad de Parkinson.

/ PUBLICACIONES DE INTERÉS

INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

- **Carteles** (gratuitos)
CAR.O55 La salud es frágil
www.mtas.es/insht/information/carteles/car_055.htm
- **Vídeos** (formato VHS)
V.031 Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud
www.mtas.es/insht/information/videos/v_031.htm
- **Ayudas informáticas para la prevención**
AIP.020 Factores psicosociales. Método de valoración
http://www.mtas.es/insht/information/aip/aip_020.htm
- **Estudios técnicos**
ET.086 Estrés. Aspectos médicos
http://www.mtas.es/insht/information/estudiotec/et_086.htm
- **Condiciones de trabajo. OIT**
CT.008 Condiciones de trabajo 8. La prevención del estrés en el trabajo
http://www.mtas.es/insht/information/otros/ct_008.htm
- **Documentos Divulgativos**
DD.020 Estrés laboral
http://www.mtas.es/insht/information/cyddivul/dd_020.htm
DD.031 El control del trabajo, factor moderador del estrés
http://www.mtas.es/insht/information/cyddivul/dd_031.htm
- **Notas Técnicas de Prevención**
NTP 318: El estrés: proceso de generación en el ámbito laboral
http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_318.htm
NTP 349: Prevención del estrés: intervención sobre el individuo
http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_349.htm
NTP 355: Fisiología del estrés
http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_355.htm
NTP 438: Prevención del estrés: intervención sobre la organización
http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_438.htm
NTP 439: El apoyo social
http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_439.htm
NTP 574: Estrés en el colectivo docente: metodología para su evaluación
http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_574.htm