

■ Editorial

La educación se debe entender como una integración social satisfactoria.

■ Se trata de...

El estrés y la organización del tiempo.

■ Seguridad en la escuela

El estrés y la organización del tiempo en los centros escolares.

■ Ejercicios prácticos

Primer ciclo / Segundo ciclo / Tercer ciclo.

■ Caso práctico transversal

Empieza un nuevo curso.

Actividades de ayuda para el profesorado.

■ Opinión

La enseñanza, profesión de riesgo. El estrés.

■ Noticias

- Cuestionarios sobre el estrés en el sector educativo.
- Información sobre estrés para docentes.
- OIT y violencia/estrés en la educación.
- El estrés en la educación básica.
- Formulario de evaluación de riesgos para colegios en Prevención10.es.
- Trabajo decente para el sector de la educación de la primera infancia.

■ Informaciones útiles

- La escuela de Primaria de una actriz y cantante.
- Encuesta Talis.
- Hábitos saludables.
- Reforma de la Ley de Tráfico y Seguridad Vial para menores.
- Higiene de las manos.

■ Publicaciones de interés / Legislación

¿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.

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

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



Número monográfico Campaña: “Gestionemos el estrés”
Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Director de la publicación: Juan Guasch. **Redacción:** Cristina Araújo, Rosa M^a Banchs, Jaime Llacuna. **Composición:** Joaquín Pérez. **Ilustración:** David Revilla.

Edita: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT). **Redacción y administración:** INSHT, Centro Nacional de Condiciones de Trabajo, C/ Dulcet, 2-10, 08034-Barcelona. **Teléfono:** 93 280 01 02. **Fax:** 93 280 00 42. **Internet:** www.insht.es **Correo electrónico:** cncinsht@insht.meys.es

NIPO: 272-14-010-1.

La educación se debe entender como una integración social satisfactoria

Cuando se imparte el módulo de “Formación y Comunicación” de los másteres en Prevención de Riesgos Laborales (módulo denominado “Otras actuaciones en PRL” en el anexo VI del Real Decreto de los Servicios de Prevención, que debe acreditar para el ejercicio de las funciones de *nivel superior*), los alumnos descargan muy rápidamente la responsabilidad formadora en la escuela. Esto es: ante las grandes dificultades de llegar a una formación abiertamente eficaz que produzca cambios conductuales (conductas seguras/cultura de prevención) de una manera decisiva y permanente, los alumnos retornan fácilmente a la canción de que todo esto, se entiende el “sustrato” formativo de los trabajadores que les permitiría tales cambios, no es más que una falta de formación en la enseñanza infantil, primaria y secundaria. Vaya, que si no se logra modificar una conducta en un adulto es porque nadie “preparó” a ese alumno cuando era niño o adolescente para que fuera un buen receptor de las enseñanzas posteriores.

Y esto es cierto en parte. No lo es plenamente porque los Técnicos Superiores de Prevención (incluyendo los denominados *Técnicos Intermedios*) que tienen, porque la norma así lo determina, la capacidad formativa sobre los trabajadores (entendidos estos como todo personal que trabaja sin ser un especialista en prevención de riesgos laborales) deberían disponer de las técnicas y métodos docentes capaces de llegar a los objetivos fijados incluso en alumnos adultos. Ello no ocurre por lo que hemos denunciado en ocasiones: por-

que la formación de formadores (la clásica formación en *técnicas educativas*) está poco articulada en los másteres a los que hacemos alusión y no digamos en la Formación Profesional de los *Técnicos Intermedios*. Los alumnos de los centros de FP o de las universidades reciben escasa formación en técnicas educativas y eso, llevado al caso extremo de que ni se realice dicha formación, deja a los futuros técnicos, que provienen de carreras de base sumamente heterogéneas y que poco tienen que ver normalmente con la pedagogía, huérfanos de las habilidades formativas que les permitirían planificar y realizar correctamente una formación eficaz. Por otra parte, cabe decir que tampoco las “empresas” suelen dar una importancia notable a la formación de los trabajadores y siguen considerando tal actuación como algo marginal y de poca importancia.

Pero aceptando lo dicho hasta ahora, no es menos palpable que una parte importante del relativo fracaso formativo se debe a la escuela. Deberíamos recapitular a los temas básicos de la pedagogía más tradicional (y más moderna) para recordar que existen tres tipos claros de objetivos de enseñanza: los denominados objetivos de conocimiento (cognitivos), los de procedimiento (psicomotores) y los actitudinales (afectivos). Tal vez es el momento de “distribuir tareas”. Parece bastante claro que los conocimientos concretos sobre las situaciones laborales de riesgo y las habilidades psicomotoras para protegerse podrían depender de la formación en el lugar de trabajo. Parece nor-

mal asumir que la realización de un determinado trabajo implique unos conocimientos y unas habilidades que se adquieren en el desarrollo del propio trabajo, "orientado" eso sí por el experto en PRL, incluso aceptando que tal experto cualificado (en nuestro país, el Técnico de Prevención) fuera el formador integral, desde el primer momento, de los requerimientos de seguridad laboral de los trabajadores. Estos adquirirían los conocimientos y las habilidades de los Técnicos de sus respectivos Servicios de Prevención, sean estos del tipo que sean. Pero es probable que el "sustrato" capaz de convertir en un buen receptor al trabajador se halle, precisamente, en la formación dada por la escuela. Sería lo mismo que decir que los objetivos de tipo actitudinal, las predisposiciones hacia la recepción de conocimientos y procedimientos, deberían provenir del mundo escolar, cuando los niños y adolescentes tienen mayor capacidad para adquirir actitudes positivas, es decir: para estar preparados para asumir de manera clara las competencias concretas que el mundo laboral les demandará. Queda bastante claro que estamos dejando para la escuela el más difícil de los papeles. Sin duda es mucho más complicado generar una actitud positiva ante algo que enseñar mecánicamente un conocimiento (incluso bien enseñado). Es más difícil técnicamente y requiere mayor habilidad para el maestro pero también es cierto que la situación, en lo referido fundamentalmente a la edad, es mucho mejor y permite una aceptación

más rápida del aprendizaje. Nos dirán, con razón, que la escuela no es la única fuerza capaz de crear actitudes y que estas tienen unos componentes mucho más complicados y mucho más relacionados con el entorno social, económico, cultural, etc. Esto es rigurosamente cierto y tampoco podemos pedir al maestro que "luche" contra las tempestades. Atribuir toda la formación de actitudes (y hablamos de predisposiciones muy profundas que se materializarán a lo largo de toda la vida y en todos los ámbitos) a la escuela es una decisión exagerada. La escuela es un ingrediente más de ese plato formativo. Lo que ocurre es que es un ingrediente fundamental. Cada vez más estamos viendo cómo, lamentablemente, la formación escolar tiende a proporcionar cúmulos de conocimientos (como antaño) y, aún más, una importante cantidad de habilidades (denominadas técnicas y relacionadas con el manejo informático y con las nuevas tecnologías). Y debe ser así...pero sin olvidar en absoluto que la materia que estamos moldeando requiere capacidades para posicionarse correctamente en el mundo que le tocará vivir. Y esos posicionamientos no son más que las creencias, los valores, las competencias y todo tipo de actuación que lleva al ser humano a una integración social satisfactoria. El periódico Le Monde de 25 de octubre de 2014 dedicaba una buena parte de sus páginas de "cultura e ideas" a Le bonheur des citoyens est une boussole (la felicidad de los ciudadanos es una

brújula, un norte). Claudia Senik, profesora de la Universidad Paris-Sorbonne, y autora de un sesudo trabajo sobre la felicidad de las personas hablaba de la capacidad o incapacidad de una sociedad para ser feliz. En él manifiesta que la felicidad está íntimamente relacionada con la satisfacción laboral y con la actitud que los ciudadanos tenemos hacia nosotros mismos. De manera que las sociedades más felices son aquellas en las que la comparación con otras sociedades nos permiten percatarnos más objetivamente de dónde estamos y cómo vivimos. Ello nos hace (o debería hacernos) observadores de las "culturas de prevención" de nuestros vecinos, por hablar de alguna manera. Es interesante la dependencia de dicha felicidad de la edad, la curva que acaba al fin de la adolescencia (período de formación de actitudes) y que reaparece positivamente a partir de los 45 años. Para Senik medir la satisfacción de los pueblos es casi un "deber" de las clases dirigentes. Particularmente, pensamos en la importancia de lograr las adquisiciones actitudinales (positivas) que lleven a la sociedad hacia un aumento de la felicidad, en nuestro caso de la felicidad/seguridad laboral. Para ello es necesaria una clara toma de conciencia de la escuela pero no únicamente de ella para poder garantizar que, llegado el momento, los Técnicos de Prevención dispondrán de unos receptores efectivos y podrán dedicarse, con la profesionalidad que les caracteriza, a los temas especialmente técnicos del mundo laboral.

El estrés y la organización del tiempo

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 tratamos el tema de la organización del tiempo y su relación con el estrés.

La Agencia Europea para la Salud y la Seguridad en el Trabajo promueve actualmente una campaña de sensibilización sobre el estrés laboral, teniendo en cuenta que es un riesgo laboral emergente que afecta cada vez más a un mayor número de trabajadores, al igual que al funcionamiento de las empresas. Uno de los objetivos de la campaña, que finalizará en noviembre de 2015, es destacar los efectos positivos de la gestión de los riesgos psicosociales y el estrés laboral, así como demostrar que es posible su prevención siguiendo el mismo procedimiento sistemático (identificación, evaluación y control) que se aplica a cualquier otro riesgo. En colaboración con la campaña lanzada por la Agencia, este número de Erga-Primaria Transversal lo dedicamos a la organización del tiempo —tema recurrente desde los siglos de los siglos— en cuanto que su adecuada gestión puede evitar muchas situaciones generadoras de estrés en el trabajo e influir de forma beneficiosa en la salud de los trabajadores.

El estrés laboral altera la conducta de las personas, perjudica la calidad de vida y afecta negativamente a la salud: enfermedades cardiovasculares y gastrointestinales, trastornos musculoesqueléticos, depresiones, alteraciones del sueño, etc.

Muchos especialistas coinciden en que el estrés “aparece cuando las exigencias del trabajo no se adaptan a las necesidades, expectativas o capacidades del trabajador”, provocando tensión e insatisfacción. Podemos citar algunos ejemplos como: horarios que dificultan la conciliación con la vida

personal, escasez o excesivo trabajo, ciclos de trabajo breves o sin sentido, plazos ajustados de entrega, presión en el tiempo de ejecución, etc.

Las situaciones de insatisfacción laboral tienen que ver con los factores de riesgo psicosocial presentes en el trabajo, los cuales están estrechamente relacionados con los factores de organización, tanto es así que muchos autores utilizan esta expresión, “factores de organización del trabajo”, como sinónimo de factores de riesgo psicosocial, que se definen como “aquellos aspectos del diseño y la organización del trabajo, y sus contextos sociales y organizativos, que pueden causar daño psicológico o físico”.

El método de evaluación de factores psicosociales editado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), denominado *F-Psico*, establece nueve factores de riesgo psicosocial, entre los que se encuentra el tiempo de trabajo. Este factor hace referencia a distintos aspectos que tienen que ver con la ordenación y estructuración temporal de la actividad laboral a lo largo de la semana. Evalúa el impacto del tiempo de trabajo desde la consideración de los períodos de descanso que permite la actividad, de su cantidad y calidad y del efecto del tiempo de trabajo en la vida social.

El tiempo de trabajo representa una cuestión fundamental para la vida de las personas, puesto que su duración y organización afectan de lleno a las condiciones de trabajo, así como a la conciliación familiar y personal.

[La Directiva europea 2003/88/CE](#) define el tiempo de trabajo como: “todo período durante el cual el

Se trata de...

trabajador permanezca en el trabajo, a disposición del empresario y en ejercicio de su actividad o de sus funciones, de conformidad con las legislaciones y/o prácticas nacionales". El mismo documento contempla el horario de trabajo como: "la ubicación temporal-espacial de la jornada, así como la fijación de los momentos de inicio, desarrollo, interrupción y finalización del tiempo de trabajo". Según se expone en el documento editado por el INSHT, "*Jornada y horarios de trabajo*", la concepción de tiempo de trabajo está cambiando en los últimos años, dando lugar a nuevas configuraciones como pueden ser: el trabajo flexible, el teletrabajo, el trabajo a tiempo parcial. Al mismo tiempo, la creciente preocupación social por la necesidad de compaginar la dedicación al trabajo y a la vida personal ha propiciado el aumento del interés por la gestión del tiempo de trabajo como elemento básico para la conciliación de la vida laboral y familiar. Por otra parte, el factor "tiempo" también incluye aspectos referidos a la necesidad de acelerar el ritmo de trabajo; en este caso hace referencia a la presión temporal, es decir, a la manera de cómo se emplea el tiempo. La combinación de mayores exigencias en cuanto a dedicación temporal (jornadas prolongadas, horarios irregulares, atípicos...) y a la necesidad de respuesta inmediata (apremio, celeridad...), juntamente con elevadas exigencias de carga de trabajo, ha dado lugar en los últimos tiempos a un nuevo factor de riesgo que se ha denominado "intensificación".

Los contenidos de un *informe* elaborado por un grupo de expertos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y de las *Notas Técnicas de Prevención* nº *603* y *604* señalan algunos de los principales aspectos que deben tenerse en cuenta para promover un trabajo saludable en lo relativo al tiempo de trabajo y evitar situaciones de tensión e insatisfacción laboral generadoras de estrés.

Medidas en relación con el entorno de trabajo

- Ajustar el trabajo para evitar sobrecarga. Tratar de conseguir una distribución equilibrada de la actividad asignada a los trabajadores, puesto que una distribución desigual de tiempos, esfuerzos y compensaciones favorece la sobrecarga de trabajo de las personas menos favorecidas y genera incompreensión, desconfianza y mal ambiente de trabajo, lo cual acostumbra a revertir en una disminución de la producción o de cumplimientos de objetivos.
- Añadir refuerzos cuando se detecte la necesidad en un puesto de trabajo en el que se acumule la carga de trabajo ocasionada por problemas de producción, averías, imprevistos, deficiencias en la planificación, etc.
- Evitar pérdidas de tiempo en cuestiones burocráticas intrascendentes relacionadas con la tarea que se realiza, como pueden ser la

cumplimentación de controles de trabajo, la redacción de informes, etc.

- Evitar interrupciones innecesarias para favorecer la concentración y la continuidad de la tarea.
- Fomentar discusiones regulares sobre la carga de trabajo que le corresponde a cada uno de los trabajadores con el fin de verificar que la planificación sea la correcta, al mismo tiempo que intercambiar información sobre problemas que se puedan prevenir o evitar que se produzcan.
- Ajustar la duración y frecuencia de las pausas y el tiempo de descanso de acuerdo con la carga de trabajo.

Medidas en relación con el equilibrio de la vida social y familiar

- Involucrar a los trabajadores en el diseño de los horarios de trabajo.
- Planificar los horarios para adaptarse a las necesidades de la empresa y a las necesidades especiales de los trabajadores.
- Establecer medidas y límites para evitar las jornadas de trabajo excesivamente largas.
- Optimizar las disposiciones sobre tiempos de trabajo para que los trabajadores puedan cumplir con sus responsabilidades familiares.

El estrés y la organización del tiempo en los centros escolares

La vida personal, social y profesional de las personas gira alrededor de unos horarios, de manera que las distintas facetas de la vida ocurren de manera sucesiva y compartimentada. Las estructuras temporales ofrecen la manera de organizar las distintas actividades: tiempo de trabajo, tiempo de ocio, tiempo familiar, tiempo de reposo, pero no siempre responde a los ritmos biológicos sino que se deben, principalmente, a modelos económicos y culturales establecidos por cada sociedad, por lo que se requiere un aprendizaje y una adaptación. Una inadecuada gestión del tiempo, además de tener consecuencias negativas en el ámbito profesional o escolar (ver *Se trata de...*), tiene importantes repercusiones en el entorno familiar y social. La escuela es uno de los ámbitos idóneos, además del familiar, para transmitir a los niños el valor del tiempo e identificar los principales factores que pueden ocasionar perderlo.

Siguiendo los contenidos de un [artículo](#) de Ramon Cladellas, publicado en la revista digital *Educat*, señalamos algunos de estos factores:

- No querer o no saber delegar. Cuando se comparten o reparten tareas la presión de la carga de trabajo disminuye ostensiblemente, al mismo tiempo que suelen obtenerse mejores resultados. A su vez, los niños se forman en las estrategias que aporta el trabajo en equipo y aprenden a valorar sus beneficios: respetar la opinión de los demás, practicar estrategias comunicativas, contrastar ideas, etc.
- Dar preferencia a los temas más urgentes.

Conviene distinguir entre lo que es más urgente y lo que es prioritario, ya que no siempre es más urgente lo que es prioritario.

- Saber decir que no cuando las propuestas planteadas interfieren en las tareas que se tienen previstas, por muy seductoras que sean. Conviene que los niños aprendan a tener en cuenta sus horarios y cuáles son sus obligaciones prioritarias: compromisos domésticos y familiares, tareas escolares, deberes, horas de descanso, etc. Es muy útil que aprendan a valorar el uso de elementos organizadores del tiempo: agendas, calendarios, murales, etc.
- Evitar el perfeccionismo. Hay que tener claro cuándo hay que dar por acabado un trabajo porque todo es mejorable.
- Conviene marcar una hora de inicio y un final en las reuniones, así como establecer una lista con los temas principales que se deben tratar (orden del día). Es necesario respetar el orden de la lista para centrar el debate y evitar divagaciones sobre otros asuntos, dedicando el tiempo a temas que no son de interés común (pérdida de tiempo).
- Hacer un uso abusivo de las nuevas tecnologías: ordenadores, móvil, tabletas...
- Realizar tareas en situaciones que no son las más adecuadas y que pueden ocasionar distracciones o disminuir el nivel de atención que precisa el trabajo. Un ejemplo habitual es el de realizar actividades que requieren con-

Seguridad en la escuela

centración en un lugar en el que hay un televisor encendido.

Un [artículo](#) publicado en www.mestreacasa.gua.es cita algunas estrategias para favorecer el tiempo personal y de estudio de los escolares:

- Establecer horarios de trabajo que determinen una hora de inicio y el tiempo de referencia que se dedicará a él. Fomentar el uso de la agenda escolar.
- Considerar que el tiempo de referencia razo-

nable dedicado a los trabajos extraescolares durante la semana puede oscilar entre media hora diaria en el primer curso de Primaria y una hora y cuarto en el último.

- Conviene establecer el horario de estudio de común acuerdo con los niños, procurando la alternancia de tiempo de trabajo y descanso, evitando, por ejemplo, que se realicen deberes justo al llegar de la escuela.
- En el caso de que el trabajo conste de distintas

actividades, dedicar unos minutos a decidir el orden de realizarlas. Empezar con la más fácil, continuar con la que requiera más concentración y dejar para el final las que no precisen mucho esfuerzo.

- Hacia la mitad del tiempo dedicado al trabajo, hacer una pausa corta para descansar.
- Distribuir las tareas a lo largo del tiempo disponible, con la idea de resolverlas cuanto antes mejor.



Ejercicios prácticos

PRIMER CICLO

ACTIVIDAD 1

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.

Pasar en clase una secuencia de una película en la que aparezca un personaje agobiado, estresado, realizando un montón de tareas a la vez. Por ejemplo, el del programa televisivo “MasterChef”. Los estudiantes deberán señalar en voz alta las distintas tareas que identifican: cortar, mezclar, cocinar, adornar alimentos... Después el profesorado les preguntará si les parece que el personaje lo está pasando bien o mal y por qué. El profesorado aprovechará sus respuestas para destacar los perjuicios que puede comportar el estrés para la salud y los beneficios de organizar el tiempo de trabajo.

Objetivos de conocimientos

- Identificar distintas tareas.
- Identificar situaciones de estrés en relación con la carga de trabajo y el tiempo.
- Sacar conclusiones sobre los perjuicios que el estrés comporta para la salud.

Objetivos de procedimientos

- Interpretar una película.
- Expresar una opinión en público.

Objetivos de actitudes

- Ser consciente de los perjuicios que comporta el estrés.

- Apreciar la necesidad de organizar el tiempo con respecto al trabajo.

Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

Áreas

- Conocimiento del Medio / Lengua / Lengua extranjera.

EVALUACIÓN

El profesorado valorará la capacidad de expresión de los estudiantes, así como la comprensión que demuestren sobre el tema durante su intervención.

ACTIVIDAD 2

Elaborar un cartel con el horario de una semana escolar para colgar en una pared del aula. El profesorado proporcionará a los estudiantes una hoja grande de papel grueso con una plantilla dibujada, que esté formada por filas de casillas vacías, encabezadas por una en la que conste escrito cada uno de los días de la semana: lunes, martes...

Los niños deberán rellenar las casillas vacías con el horario que indique el profesor junto a la materia de estudio correspondiente, que representarán mediante un dibujo que la simbolice. Por ejemplo, un pentagrama para música, un mapa para geografía...

Ejercicios prácticos

Objetivos de conocimientos

- Identificar los horarios escolares.
- Interpretar un calendario.

Objetivos de procedimientos

- Escribir horarios.
- Pintar.

Objetivos de actitudes

- Ser consciente de que la actividad escolar se organiza con horarios.
- Prestar atención a los horarios de clase.

Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

Áreas

- Conocimiento del medio / Educación artística / Lengua castellana / Lengua extranjera.

EVALUACIÓN

El profesorado valorará la participación de los estudiantes, así como la coherencia de los dibujos realizados.

SEGUNDO CICLO

ACTIVIDAD 1

El profesorado explicará a los estudiantes la utilidad de usar la agenda escolar para organizar sus tareas, así como para recordar acontecimientos importantes: visitas organizadas, cumpleaños de compañeros... Para animar la charla, pedirá a dos o tres estudiantes voluntarios que expresen su parecer sobre la utilidad de la agenda y si consultarla les ha solucionado algún tipo de problema.

Objetivos de conocimientos

- Identificar la agenda escolar como un elemento organizador de trabajo.
- Analizar su uso.

Objetivos de procedimientos

- Hablar en público.
- Describir un hecho real.
- Crear una historia ficticia.
- Realizar una redacción.

Objetivos de actitudes

- Apreciar la utilidad de la agenda escolar.
- Valorar los procedimientos de organizar las tareas.

Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

Áreas

Conocimiento del medio / Lengua castellana / Lengua extranjera.

EVALUACIÓN

Realizar una redacción corta sobre un niño que olvida consultar su agenda escolar un día en que le toca clase de educación física y natación, además de estar invitado a una merienda de cumpleaños. El profesorado valorará la corrección del texto, así como la coherencia de las ideas expresadas.

ACTIVIDAD 2

Plantear a los estudiantes una situación hipotética en la cual deben preparar un examen de matemáticas en cinco días. Después, solicitará la colaboración de tres voluntarios para que expliquen de qué modo planificarían el trabajo. Los estudiantes intervendrán, uno por uno, exponiendo en voz alta lo que acostumbran a hacer en situaciones parecidas. Otro estudiante irá anotando sus aportaciones en la pizarra. Después, conducidos por el profesorado, entre todos deberán poner por orden las actuaciones descritas y planificar la mejor manera de preparar el examen: distribuir el trabajo por días, procurar cumplir las horas previstas de estudio, no dejarlo todo para el final, dormir las horas correspondientes el día anterior...

Objetivos de conocimientos

- Identificar formas de planificar un examen.
- Comparar su uso.
- Distinguir un procedimiento de trabajo.



Ejercicios prácticos

Objetivos de procedimientos

- Hablar en público.
- Describir acciones.
- Organizar tareas.
- Escribir en la pizarra.

Objetivos de actitudes

- Ser consciente de la necesidad de organizar el tiempo de trabajo.
- Valorar los procedimientos de organizar tareas.

Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

Áreas

- Conocimiento del medio / Lengua castellana / Lengua extranjera.

EVALUACIÓN

El profesorado valorará la participación de los estudiantes y la coherencia de sus respuestas.

TERCER CICLO

ACTIVIDAD 1

Los estudiantes deberán realizar una reunión para decidir sobre un tema de interés común. Por ejemplo: el nombre del equipo de fútbol de la clase, de la coral, del grupo de teatro.... Se con-

vocará la reunión en el aula a la hora convenida con el profesorado. Al inicio, se escribirán en la pizarra los nombres de las distintas propuestas y se establecerá un tiempo límite de cinco minutos para discutir sobre cada una de ellas. Un estudiante, elegido como moderador, cuidará de que el tiempo no se sobrepase, al igual que "cortará" comentarios que no se ciñan al tema. Finalizado el tiempo de discusión, las distintas propuestas se votarán a mano alzada y se elegirá la que más votos haya obtenido.

Objetivos de conocimientos

- Distinguir cómo se organiza una reunión.
- Relacionar la toma de decisiones con un procedimiento de tiempo organizado.

Objetivos de procedimientos

- Hablar en público.
- Expresar en público una opinión.
- Medir el tiempo.
- Votar.

Objetivos de actitudes

- Apreciar la utilidad de organizar el tiempo en las reuniones.
- Valorar los procedimientos de decisión democráticos.

Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

Áreas

- Conocimiento del medio / Lengua castellana / Lengua extranjera.

EVALUACIÓN

El profesorado valorará la participación de los estudiantes, así como la coherencia de sus intervenciones.

ACTIVIDAD 2

Los estudiantes realizarán una entrevista a sus padres o a un familiar adulto sobre su horario de trabajo. Deberán averiguar las horas en que consiste su jornada laboral y la hora en que inician y finalizan su trabajo. Del mismo modo, les preguntarán sobre si están satisfechos o no con su horario laboral y por qué. Después, tres estudiantes en clase leerán en alto sus respectivas entrevistas, que servirán como referencia para celebrar una charla sobre los efectos positivos que tiene el adecuar los horarios de trabajo con la vida personal y familiar de las personas.

Objetivos de conocimientos

- Saber preparar una entrevista.
- Conocer horarios reales de trabajo.
- Apreciar cómo afectan a la vida personal los horarios de trabajo.

Objetivos de procedimientos

- Realizar una entrevista.

Ejercicios prácticos

- Leer en alto un trabajo.
- Hablar en público en clase.

Objetivos de actitudes

- Valorar la importancia de disfrutar de tiempo personal.
- Ser conscientes de los beneficios sociales que aporta conciliar el tiempo de trabajo con el familiar.

Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

Áreas

- Conocimiento del medio / Lengua castellana / Lengua extranjera.

EVALUACIÓN

El profesorado valorará la coherencia de las entrevistas y la participación de los estudiantes en la exposición oral y la charla posterior.



Empieza un nuevo curso

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 y los riesgos psicosociales.

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.

Carmen entra en la sala de profesores, uno de los pocos remansos de paz que hay en la escuela. Se hace un hueco entre las pilas de papeles que hay escampadas por la larga mesa y deja caer delante suyo el montón de exámenes que tiene que corregir.

Carmen está tan cansada que bufa y resopla sin contemplaciones. Dos profesores que también están en la sala levantan por un momento la vista de sus papeles para mirarla.

A pesar de hacer poco que ha empezado el curso,

Carmen ya está agobiada. Desde hace unos días, las notas de los ejercicios de sus alumnos las introduce en el programa informático desde su casa porque en la escuela no tiene tiempo; las reuniones programadas las planifican a partir de las 5 h., por lo que esos días llega tarde a casa; en cualquier momento tiene que hacer huecos para las reuniones inesperadas con el coordinador o el director; antes de que acabe el trimestre tiene que programar las entrevistas con los padres; por si fuera poco, este curso tiene un alumno con Síndrome de



Caso práctico transversal



Asperger y tiene que estar pendiente de su comportamiento; y la guinda es que este año le han quitado la tutoría y, por tanto, ganará menos. Carmen está cansada de tener que ser una profesora/animadora afectuosa, seria y justa, con pocos recursos, que debe prepararse bien las clases y que ha de dominar las nuevas tecnologías. Está cansada de tener que estar siempre al día en las innovaciones pedagógicas y de tener que formarse continuamente, cuando apenas tiene tiempo suficiente para realizar las tareas propias de su trabajo diario. A Carmen se le hace cada vez más cuesta arriba tener que educar a niños a los que las familias no saben ponerles límites, reprimir en clase los malos comportamientos, atender la diversidad, saber detectar trastornos y

enfermedades de todo tipo, prevenir conductas de riesgo, etc.

Fuera de las actividades escolares también tiene trabajo. Carmen ha de concertar una visita en el Centro de Servicios Sociales de su barrio para iniciar los trámites de solicitud de la Ley de Dependencia para su madre, de 85 años, que empieza a tener problemas de salud y también, como ya se ha iniciado la campaña de vacunación antigripal para personas mayores, tendrá que pedir un permiso en la escuela para poderla acompañar al ambulatorio. Qué agobio, piensa Carmen mientras vuelve a la realidad. Coge el primer examen de la pila, trata de concentrarse y empieza la corrección. Sabe que si no los acaba de revisar todos, tendrá que llevarse-los a casa y eso no le hace ni pizca de gracia.

Actividades de ayuda para el profesorado

- 1** **Objetivo:** Ser consciente de los aspectos de la vida diaria que nos suelen causar agobio y estrés.

Propuesta: Basándose en el Caso Práctico, el profesorado explicará a los alumnos los puntos en los que coincide con Carmen y que también le causan estrés, explicará por qué y, a continuación, indicará a los alumnos que enumeren las situaciones cotidianas que a ellos también les causan estrés y por qué motivos.

(Educación moral y cívica, Educación para la paz, Educación para la igualdad de oportunidades entre los sexos, Educación para la salud).
Conocimiento del Medio, Lengua castellana y literatura, Lengua extranjera.

- 2** **Objetivo:** Identificar factores de riesgo que pueden provocar estrés en los más pequeños.

Propuesta: El profesorado enumerará algunos de los factores que pueden causar estrés en el alumnado y les animará a que, si se sienten identificados con alguno de ellos, lo expongan abiertamente a los padres, profesores, tutores, asistentes sociales, etc. para intentar aliviarlo.

Algunos de estos factores son: presión impuesta por uno mismo porque hay discrepancia entre lo que se cree que se debe hacer y lo que se hace; no tener tiempo para jugar; no querer realizar actividades extraescolares; escuchar conversaciones de los padres sobre problemas económicos, enfermedades, divorcios, problemas laborales, etc.; ver imágenes por televisión sobre desastres naturales, guerras, terrorismo, etc.; el nacimiento de un nuevo integrante en la familia; el maltrato físico por parte de los padres; un examen en el colegio; tener que hacer una exposición en público; olvidar hacer una tarea; ser molestado por niños mayores; terminar los trabajos el último; ser ridiculizado en clase; venir de otra escuela y tener problemas de adaptación; llegar tarde a clase; perder cosas; tener que ir al médico; ser diferente en algún aspecto; etc.

(Educación moral y cívica, Educación para la paz, Educación para la salud).
Conocimiento del Medio, Lengua castellana y literatura, Lengua extranjera.

- 3** **Objetivo:** Adoptar las medidas adecuadas para tratar de controlar el estrés.

Propuesta: A partir de la actividad anterior y una vez identificados los posibles factores de estrés en la infancia, profesores y alumnos enumerarán las medidas preventivas que crean adecuadas para poder responder ante el estrés de forma saludable.

Algunas de estas medidas pueden ser: hablar los padres con los hijos respecto a cómo se sienten en relación con las actividades extraescolares; hablar los niños con sus padres de sus problemas o con alguien en que puedan confiar; demostrar al niño que está seguro en casa; ayudar a organizar el tiempo y las responsabilidades de los hijos; controlar los padres lo que ven sus hijos por televisión; no colocar los padres a los hijos en una posición en la que deban elegir entre los dos padres, en caso de divorcio, o exponerlos a comentarios negativos sobre el otro cónyuge; ayudar a los niños y niñas a expresar sus sentimientos, preocupaciones y miedos; intentar que los niños confíen en los demás (maestros y familiares) para pedir ayuda; escuchar a los niños sin criticar; ayudar a que crezca la autoestima en los menores; permitir que tengan momentos de descanso y de relajación; vigilar su alimentación para que sea saludable; buscar asesoramiento profesional en caso de que persista el estrés; hacer deporte; etc.

(Educación moral y cívica, Educación para la paz, Educación para la salud).
Conocimiento del Medio, Lengua castellana y literatura, Lengua extranjera.

- 4** **Objetivo:** Reflexionar sobre la situación de las personas mayores en España y los cambios que ésta ha experimentado en los últimos años.

Actividades de ayuda para el profesorado

Propuesta: El profesorado iniciará un debate de más o menos duración, dependiendo del tiempo disponible, preguntando a los alumnos si tienen abuelos y, si los tienen, dónde viven (en Residencias para personas mayores, en sus propias casas, en las casas de los hijos, en casas de familiares, etc.), qué edades tienen, si tienen problemas de salud o para poder hacer las actividades de la vida cotidiana, etc.

Tras las explicaciones del alumnado, los profesores preguntarán si creen que la longevidad se ha incrementado con el paso de los años, si creen que los recursos familiares disponibles para ayudar a las personas mayores es y será un problema, si creen que es justo que las hijas sean las que fundamentalmente se hagan cargo de los cuidados de los mayores, si creen que las ayudas del Estado son suficientes, etc.

(Educación moral y cívica, Educación para la paz, Educación para la igualdad de oportunidades entre los sexos, Educación para la salud).
Conocimiento del Medio, Lengua castellana y literatura, Lengua extranjera.



La enseñanza, profesión de riesgo. El estrés

Juan José Enjuto Valentín
Profesor jubilado IES
Cartagena - Murcia



El estrés es un fenómeno global que afecta a todas las profesiones, categorías de trabajadores, familias y sociedad en general.

La actividad docente escolar, enseñanza primaria y secundaria, lejos de ser una actividad tranquila y saludable parece encontrarse entre las más estresantes. Ya en 1987, en una escala de 0 a 10, el Instituto de Ciencia y Tecnología de la Universidad de Manchester puntuaba la profesión con 6,2, próxima a la de bombero, con 6,3; siendo las profesiones más estresantes: la de policía, con 7,7 y la de minero, con 8,3.

Igualmente, un amplio estudio llevado a cabo en el año 1993 entre los profesores en el Reino Unido demostró que el 20% de los 1.800 entrevistados sufría niveles de ansiedad, depresión y estrés equivalentes o superiores a los enfermos mentales externos; así mismo, los niveles de bebida y tabaco excedían de la media nacional y un importante número de profesores tomaban antidepresivos (OIT, Prevención del estrés en el trabajo, pp. 24-25).

Basándonos en la definición de estrés como un desajuste entre el individuo y el entorno y un desajuste interno del individuo entre sus propias capacidades y aspiraciones, podríamos decir que en los profesores este desajuste se produce entre lo que esperan alumnos, padres, Administración

y sociedad del profesorado, y la capacidad de respuesta que este colectivo da a esta demanda (transmitir unos conocimientos socialmente útiles y unos patrones de conducta que la sociedad valore positivamente).

Otro de los desajustes se produce entre el grado de satisfacción que el docente espera por parte de la sociedad acerca de sus necesidades y aspiraciones, y la respuesta que la sociedad da a esas demandas: autoestima, prestigio social, salario, etc.

En cuanto a las fuentes de estrés (estresores) en el desarrollo de la tarea docente, la propia naturaleza del trabajo es un factor de estrés importante, ya que exige elevados niveles de atención, procesos mentales complejos (memoria, razonamiento, expresión, cálculo, etc.), necesidad de utilizar estrategias múltiples de enseñanza-aprendizaje, adaptaciones a las diferentes capacidades de los alumnos, responsabilidad ante los padres, la Administración y la sociedad.

Los gestos despectivos, las actitudes desafiantes, las amenazas veladas y las agresiones físicas también generan inseguridad sobre el valor social de la función docente y una gran inseguridad personal, incluso miedo, sobre todo a las profesoras.

Otra de las fuentes de estrés en la docencia es la falta de oportunidades para utilizar los conoci-

mientos de los profesores, ya que con unos niveles de contenidos cada día más rebajados en cantidad y grado de dificultad, el trabajo pierde variedad y creatividad. Puede generar aburrimiento, pérdida de interés, frustración, depresión, etc.

Los horarios de trabajo rígidos, casi siempre impuestos, los horarios compartidos en centros distintos o distribuidos en dos turnos producen fatiga y pueden entrar en conflicto con los horarios de otros miembros de la familia; pasa lo mismo con los trabajos no deseados fuera del lugar de residencia, que presentan los inconvenientes propios del horario, más los derivados del traslado: más tiempo, más gastos; todo ello implica cambios de ambiente social, compañeros, equipos directivos, etc. y un incremento de la fatiga física y mental.

No hay que olvidar que también unas condiciones físicas deficientes (deficiencias de iluminación, suciedad, temperaturas inadecuadas, ambientes mal ventilados, ruido, hacinamiento, etc.) generan fatiga física y mental e insatisfacción.

Los aspectos relacionados con las relaciones sociales también pueden afectar al nivel de estrés si éstas son insatisfactorias. Cuando las relaciones son pobres y existe falta de confianza y de apoyo, el grupo se percibe como una fuente de amenazas. La falta de apoyo de los órganos de dirección, el favoritismo y arbitrariedad generan también inseguridad y desinterés, como la rivalidad y la competitividad entre compañeros.

Los estilos de mando, que en la mayoría de las ve-

ces se eligen democráticamente, pueden ser en algunos casos del tipo paternalista o "laissez faire" y preocuparse más por cuestiones de carácter reglamentario, descuidando aspectos fundamentales para el funcionamiento dinámico del grupo, como la comunicación fluida, el apoyo emocional, el reconocimiento del trabajo, el estímulo, el consejo, el interés por la persona, etc.

La falta de reconocimiento social del buen trabajo es otro de los factores que contribuyen a aumentar el estrés. Desmotiva profundamente al profesor la devaluación social de la imagen o el prestigio del "maestro" o del "profesor", así como la pérdida de la autoridad entre alumnos y padres, entendida ésta no como poder sino como capacidad para influir y provocar en los alumnos el reconocimiento en la figura del maestro de unos valores superiores: conocimientos, experiencia, virtudes. En ocasiones, la insensibilidad de la Administración, preocupada exclusivamente por el logro de los indicadores estadísticos políticamente correctos, incrementa negativamente esta situación.

Por último, otros factores estresantes son la falta de oportunidades de promoción profesional y los cambios en la concepción y el desarrollo de la tarea (cambios de carácter curricular, metodológico o tecnológico).

Ante este cúmulo de situaciones, no cabe más que actuar sobre el sujeto y sobre los factores estresantes de la tarea docente. Sobre el sujeto, aplicando técnicas cognitivas que ayuden a una correcta per-

cepción y evaluación de la realidad y organización del propio mundo y aplicando técnicas de relajación dirigidas a minimizar los efectos del estrés y a incrementar la autoestima. Se debe también alternar el trabajo con actividades relajantes y buscar el apoyo social, escuchando, reconociendo la competencia profesional, ayudando profesionalmente, apoyando emocionalmente a superiores, compañeros y familia y participando en grupos de trabajo, consultando sobre temas propios de la profesión.

Las actuaciones sobre los factores estresantes de la tarea docente deberían ir encaminadas a modificar y mejorar las condiciones de desarrollo de la tarea, aplicando en el ámbito docente las técnicas de gestión de recursos humanos que se han revelado eficaces en la gestión de personal de la empresa y técnicas sobre selección del profesorado y selección y formación del personal directivo, aplicando las previsiones de la Ley 31/95, de Prevención de Riesgos Laborales, relativas a la evaluación de riesgos y a la realización de un plan de prevención, tal como obliga el Real Decreto 39/97, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

Como conclusión a todo ello, podemos decir que en todo proceso productivo son indisolubles seguridad y calidad. Una enseñanza de calidad exige seguridad y calidad de vida en el desempeño de la función docente. Nuestra Administración debería hacer suyo el lema de Lennart Levi: "Una onza de prevención compensa una libra de curación".

CUESTIONARIOS SOBRE EL ESTRÉS EN EL SECTOR EDUCATIVO

La Federación de Trabajadores de la Enseñanza (FETE Enseñanza), del sindicato UGT, dispone en su página web de una [herramienta online](#) (tres cuestionarios) para realizar un estudio de los factores psicosociales en el sector de la enseñanza. Se trata de un estudio a nivel nacional sobre las condiciones laborales del profesorado. Con este estudio se pretende obtener información relevante del sector, detectar posibles deficiencias para, a partir de los datos obtenidos, realizar un conjunto de propuestas de mejora para reducir los niveles de estrés del profesorado.

Los títulos de los cuestionarios son: "Test de evaluación burnout", "Test de evaluación de riesgos

psicosociales" y "Test de evaluación de salud total". En este [folleto](#) se explica el proyecto más ampliamente.

En el nº 1, de febrero de 2012, de la revista: "[Salud Laboral. Escuela](#)", destinada a los profesionales de la educación, de esta misma Federación, se puede obtener más información sobre este proyecto, así como sobre otras herramientas de gestión de los riesgos psicosociales en el sector educativo.



INFORMACIÓN SOBRE ESTRÉS PARA DOCENTES

La Consejería de Educación de la Junta de Extremadura dispone en este [enlace](#) de una Ficha de Prevención de seis páginas, titulada: "El estrés en centros educativos. Recomendaciones al trabajador".

En ella se enumeran los factores de riesgo y las principales medidas preventivas sobre el tema.

Así mismo, la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía cuenta en su página web con una información sobre "[Los factores psicosociales y el estrés](#)" de los docentes. En el contenido se enumeran las causas desencadenantes, los efectos del estrés y las principales medidas preventivas.

La Consejería de Educación, Cultura y Deportes de Castilla-La Mancha ha publicado información sobre los "Riesgos específicos y su prevención en el sector docente", disponible en este [enlace](#).

En este otro [enlace](#), la Federación de Sindicatos Independientes de Enseñanza ofrece información

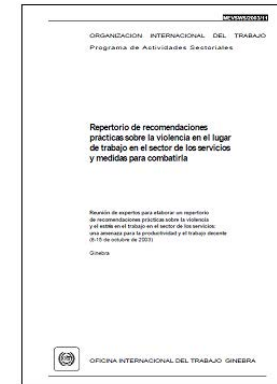
sobre: "Enfermedades psíquicas y nerviosas: Estrés y efecto burnout".

La Conselleria de Cultura, Educación y Ciencia de la Generalitat Valenciana editó en el año 2000 el libro de 135 páginas titulado: "[Prevención del estrés profesional docente](#)". La publicación está dividida en cuatro Módulos: Marco de intervención en la prevención del estrés y resolución de conflictos docentes, Entrenamiento y desarrollo de habilidades personales, Entrenamiento de habilidades sociales en docentes y Entrenamiento de habilidades profesionales.



OIT Y VIOLENCIA/ESTRÉS EN LA EDUCACIÓN

La Organización Internacional del Trabajo adoptó en una reunión de expertos, organizada por el Programa de Actividades Sectoriales en octubre de 2003, un [Repertorio de recomendaciones prácticas sobre la violencia en el lugar de trabajo en el sector de los servicios y medidas para combatirla](#). En su página web se puede acceder a una breve información sobre la [violencia y el estrés](#) en los sectores de los servicios (educación; hostelería, restauración y turismo; y servicios públicos de urgencia) y, más concretamente, y relacionado con el sector de la educación, una [información](#) en inglés de tres páginas.



EL ESTRÉS EN LA EDUCACIÓN BÁSICA

El Instituto de Estudios Educativos y Sindicales de América (IEESA) publicó en junio de 2013 el documento de 77 páginas titulado: [“El estrés laboral en los docentes de educación básica: factores desencadenantes y consecuencias”](#).

El texto describe las principales condiciones laborales consideradas fuentes generadoras de estrés en los docentes de educación básica, así como las consecuencias a nivel personal y de organización que implica la experimentación de estrés laboral en dicho sector profesional.

Entre los factores desencadenantes de estrés en los docentes figuran la sobrecarga de trabajo y la falta de tiempo, las demandas relacionales y las condiciones sociales en el trabajo, la falta de apoyo social, el entorno físico y el equipo de trabajo, el salario insuficiente respecto al volumen de trabajo, el papel en la organización, la carencia de ca-

pacidades y habilidades profesionales suficientes o adecuadas y el desarrollo de la carrera. Entre las consecuencias del estrés laboral en los docentes, el texto trata el tema del síndrome de burnout, el deterioro de la calidad de servicio en la escuela, el ausentismo laboral y las consecuencias en la salud del docente.



FORMULARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PARA COLEGIOS EN PREVENCION10.es

Prevencion10.es es un servicio público gratuito desarrollado por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social. Su misión principal es asesorar en materia de prevención de riesgos laborales a microempresas y trabajadores autónomos.

Entre la numerosa documentación que se ofrece en este servicio público, se encuentran unos formularios de evaluación de riesgos: “Colegios”, destinados a centros de enseñanza reglada para niños, que permiten identificar las fuentes de daños, los puestos afectados por ellos y las medidas preventivas indicadas para cada riesgo.

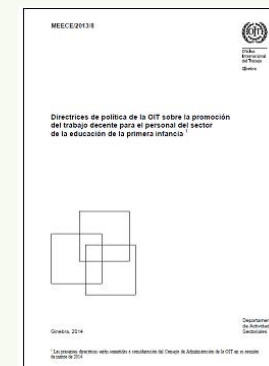
Los riesgos de origen psicosocial que se pueden evaluar en este formulario son: estrés y trastornos derivados, fatiga emocional, violencia y sobrecarga mental.

TRABAJO DECENTE PARA EL SECTOR DE LA EDUCACIÓN DE LA PRIMERA INFANCIA

La OIT ha publicado este año un documento de 56 páginas titulado: [Directrices de política de la OIT sobre la promoción del trabajo decente para el personal del sector de la educación en la primera infancia](#).

Destinado a las personas encargadas de concebir políticas y prácticas en materia de educación de la primera infancia a todos los niveles, el texto abarca las condiciones de trabajo y de empleo del personal del sector y otras cuestiones relacionadas. Algunos de los temas tratados son: el tiempo de trabajo, la salud y la seguridad, lugares de trabajo sin violencia, etc.

Prevencion10.es
haz de la prevención tu gestión más rentable



LA ESCUELA DE PRIMARIA DE UNA ACTRIZ Y CANTANTE



En la [fotografía](#), Ana Belén en el colegio de las Damas Apostólicas de Madrid.

Pilar Cuesta, a la que la productora Época Films le puso el nombre artístico de Ana Belén, vivió en el barrio de Lavapiés de Madrid y asistió al colegio de las Damas Apostólicas en la calle Fray Ceferino, al lado del Rastro.

Era la mayor de tres hermanos y desde pequeña sintió la vocación artística, por lo que estudió solfeo y piano.

En este colegio salió a escena por primera vez para actuar en el cuento: "El enanito saltarín". También

durante estos años ganó un concurso musical. "Vale todo", en Radio España dirigido por Bobby Deglané, con la canción: "La flor de la canela".

En una [entrevista](#) concedida al periódico *El País* en el año 2007 dijo de su niñez: "Creo que a pesar de las carencias que se vivían en aquella época tuve una infancia feliz. Y me hace volver muchas veces a ella cuando me siento agobiada".

ENCUESTA TALIS



[El Estudio Internacional sobre la Enseñanza y el Aprendizaje. Encuesta Talis](#) (*Teaching and Learning International Survey. TALIS*) recoge datos comparables a nivel internacional sobre el ambiente escolar y las condiciones de trabajo de los profesores en los centros de todo el mundo. El objetivo es proporcionar información válida, oportuna y comparable desde el punto de vista de los profesionales

de los centros educativos para ayudar a los países a revisar y definir políticas que permitan el desarrollo de una profesión docente de alta calidad.

La población objetivo de la Encuesta está compuesta por profesores de Educación Secundaria Obligatoria (6 países encuestaron también a profesores de Primaria), de más de 30 países y por los directores de los principales centros educativos públicos y privados. En España, 3.339 profesores y 192 directores de 192 centros completaron los cuestionarios TALIS en marzo de 2013.

Los datos se recopilaron a través de cuestionarios, en papel y en línea, que requerían entre 45 y 60 minutos para ser completados. Los cuestionarios incluían preguntas sobre: las características del profesor, el ambiente de trabajo, liderazgo, oportunidades de aprendizaje y desarrollo, evaluación y devolución de la información, prácticas pedagógicas y creencias, y autoeficiencia y satisfacción con el trabajo.

Algunas de las conclusiones de este estudio en España son las siguientes:

- La mayoría de los profesores españoles se sienten más capaces en la gestión de la disciplina en la clase que la media de los profesores de la OCDE.
- También se sienten más eficaces que sus colegas de los países OCDE en las tareas docentes, aunque algo menos en conseguir que los alumnos participen en las clases.
- En general, los profesores españoles se en-

Informaciones útiles

- cuentran muy satisfechos, al igual que los de la OCDE, tanto con la labor en su centro educativo actual como con su profesión docente.
- Una gran mayoría de profesores piensa que su profesión no está suficientemente valorada.
- Un tercio de los docentes (32%), (12% en resto de países TALIS) indica que no han sido evaluadas nunca sus funciones en su centro actual y el 36% (7% en resto de países TALIS) de los profesores trabaja en centros donde el director afirma que los docentes por lo general no son evaluados formalmente.
- Menos de la mitad de los profesores en España (43%), (79% en resto países TALIS) afirma recibir información tras las observaciones de aula, y el 87% (45% en resto de países TALIS) dice que nunca ha observado las clases de otros compañeros ni les han proporcionado sugerencias y comentarios para mejorar.
- El prototipo de director en España completó estudios de capacitación en liderazgo educativo en un 59% (78% en resto de países TALIS), el 8% trabaja a tiempo completo sin carga docente (62% en resto de países TALIS) y el 71% trabaja a tiempo completo con carga docente (35% en resto de países TALIS).
- La inmensa mayoría de los profesores en España (95%), (91% en resto de países TALIS) están satisfechos con su trabajo, pero sólo el 8% (31% en resto de países TALIS) cree que la labor docente es valorada por la sociedad.

- El buen rendimiento rara vez se reconoce, valora o recompensa.
- En España, los docentes reciben poco apoyo para su desarrollo profesional.

También ofrece numerosas herramientas para facilitar la integración del uso de las TIC en el trabajo del aula y el desarrollo de las competencias básicas y, en especial, de la competencia: *Tratamiento de la Información y Competencia Digital*.

HÁBITOS SALUDABLES



El Gobierno de Canarias, a través de la Consejería de Educación, Universidades y Sostenibilidad, dispone en su [página web](#), apartado: “Recursos educativos Infantil y Primaria”, de información catalogada por etapa, ciclo y áreas sobre temas como la historia, números, inglés, nutrición, lengua, astronomía, etc. Dentro de la categoría de: [Hábitos](#), destacamos: “Los buenos hábitos” (alimenticios, cuidado del cuerpo, dieta equilibrada, etc.), “Aprendiendo a reciclar” (reciclaje de papel, cristal y envases) y “¿Conoces las señales?” (normas de educación vial).

REFORMA DE LA LEY DE TRÁFICO Y SEGURIDAD VIAL PARA MENORES

El pasado día 8 de abril de 2014, se publicó en el BOE la [Ley 6/2014](#), por la que se modifica el texto articulado de la Ley sobre Tráfico, Circulación de Vehículos a motor y Seguridad Vial.

Respecto al tema de los menores, las principales modificaciones de la normativa, que entró en vigor el 8 de mayo pasado, han sido las siguientes:

- Los menores de dieciséis años deben estar siempre protegidos con casco cuando circulen en bicicleta, con independencia del lugar por donde lo hagan.
- Se prohíbe circular con pasajeros menores en asientos delanteros o traseros “cuando no esté permitido”.
- Se podrá prohibir la ocupación de los asientos delanteros o traseros del vehículo por los menores en función de su edad o talla, en los términos que se establezcan reglamentariamente (pendiente de desarrollo normativo).
- Será una infracción grave circular con menores de doce años como pasajeros de ciclomotores

Informaciones útiles

- o motocicletas, o con menores en los asientos delanteros o traseros, “cuando no esté permitido”.
- Se puede inmovilizar un vehículo si no se dispone del dispositivo de retención infantil o cuando el conductor o el pasajero no hagan uso del casco de protección.

[a favor de Unicef](#), participaron 12.000 alumnos. Serunión, empresa española dedicada a la restauración y a los servicios y Premio Nacional de Hostelería 2013 en seguridad alimentaria, donó 0,25 euros a UNICEF por cada trabajo presentado al concurso. La recaudación se destinará a la creación de infraestructuras para conseguir agua potable en los centros educativos de África occidental.

HIGIENE DE LAS MANOS



Isabel Garriga, alumna de tercero de Primaria, del Colegio Pedro I de Barbastro (Huesca) ganó el IV Concurso Nacional de cuentos y dibujos “El agua nos lleva a la escuela”. El concurso pretende concienciar a los más pequeños respecto a la necesidad de seguir hábitos higiénicos y saludables. El dibujo describe distintas situaciones que requieren una buena limpieza de las manos con agua y jabón. En el concurso, [organizado por Serunión](#)

PUBLICACIONES DEL INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

- [Acoso psicológico en el trabajo. Diario de incidentes](#). 2010.
- [AIP 023.03. F-PSICO. Factores psicosociales. Método de evaluación. Versión 3.0](#).
- [Algunas orientaciones para evaluar los factores de riesgo psicosocial](#). 2013.
- [ERGA Formación Profesional nº 34. 2002](#).
- [ERGA Primaria Transversal nº 11. 2004](#).
- [ERGA Noticias nº 135](#). Apartado: "Notas Prácticas". Herramientas para la gestión del estrés y los riesgos psicosociales.
- [Espacio sobre "intervención psicosocial". Una herramienta para el intercambio de experiencias prácticas](#). 2014.
- [Factores psicosociales. Método de evaluación](#). Versión 2.0. 2005.
- [La salud es frágil](#). Cartel.
- [Nota Técnica de Prevención nº 318](#). El estrés: proceso de generación en el ámbito laboral. 1993.
- [Nota Técnica de Prevención nº 349](#). Prevención del estrés: Intervención sobre el individuo. 1994.
- [Nota Técnica de Prevención nº 355](#). Fisiología del estrés. 1994.
- [Nota Técnica de Prevención nº 438](#). Prevención del estrés: intervención sobre la organización. 1997.
- [Nota Técnica de Prevención nº 439](#). El apoyo social. 1997.
- [Nota Técnica de Prevención nº 574](#). Estrés en el colectivo docente: metodología para su evaluación. 2000.
- [Nota Técnica de Prevención nº 704. Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout" \(I\): definición y proceso de generación](#). 2005.
- [Nota Técnica de Prevención nº 705. Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout" \(II\): consecuencias, evaluación y prevención](#). 2005.
- [Nota Técnica de Prevención nº 730](#). Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial. 2006.
- [Nota Técnica de Prevención nº 732. Síndrome de estar quemado por el](#)

- [trabajo "Burnout" \(III\): Instrumento de medición](#). 2006.
- [Nota Técnica de Prevención nº 856](#). Desarrollo de competencias y riesgos psicosociales (I). 2010.
- [Nota Técnica de Prevención nº 857](#). Desarrollo de competencias y riesgos psicosociales (II). Ejemplo de aplicación en la docencia. 2010.
- [Nota Técnica de Prevención nº 926](#): Factores psicosociales: metodología de evaluación. 2012.
- [Nota Técnica de Prevención nº 944. Intervención psicosocial en prevención de riesgos laborales: principios comunes \(I\)](#). 2012.
- [Nota Técnica de Prevención nº 945. Intervención psicosocial en prevención de riesgos laborales: principios comunes \(II\)](#). 2012.
- [Nota Técnica de Prevención nº 1008. Lugares excelentes para trabajar](#), 2014.

OTRAS PUBLICACIONES DE INTERÉS

- [Comité Mixto OIT/UNESCO de expertos sobre la aplicación de las Recomendaciones relativas al personal docente](#). OIT.
- [Cuando el estrés ataca](#). Vídeo. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.
- [Estrés laboral y evaluación de riesgos](#). Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.
- [Factores psicosociales y de organización](#). Enciclopedia de Salud y Seguridad. OIT. 2001.
- [Acoso psicológico en el trabajo. Guía para el trabajador](#). Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Comunidad de Madrid. 2011.
- [Guía de recomendaciones para la vigilancia específica de la salud de los trabajadores expuestos a factores psicosociales](#). OSALAN. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales. 2014.
- [Guía sobre el estrés relacionado con el trabajo. ¿La sal de la vida o el beso de la muerte?](#) Comisión Europea. 1999.

Publicaciones de interés

- [La evaluación de riesgos psicosociales: Guía de buenas prácticas](#). Unión General de Trabajadores (UGT). Secretaría de Salud Laboral. 2012.
- [La organización del trabajo y el estrés](#). OMS. 2004.
- [La prevención del estrés en el trabajo. Lista de puntos de comprobación](#). OIT. 2013.
- [Modelo operativo para la gestión de la violencia ocupacional de origen externo](#). Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Dirección General de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social. 2011.
- [Observatorio permanente de riesgos psicosociales de UGT](#).
- [Portal Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud](#). Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud. ISTAS. CC.OO.
- [Procedimiento general de evaluación de riesgos psicosociales](#). Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. 2005.
- [Recomendación 194](#). Sugiere el reconocimiento de las enfermedades psíquicas en el listado de enfermedades profesionales. Organización Internacional del Trabajo. 2002.



Legislación

- [Ley 31/1995, de 8 de noviembre](#), de Prevención de Riesgos Laborales. BOE nº 269, de 10 de noviembre, y sus posteriores modificaciones.
- [Real Decreto 39/1997, de 17 de enero](#), por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, y sus posteriores modificaciones.

Nota: En esta publicación, cada vez que hacemos referencia a personas (alumnos, padres, profesores, etc.) hacemos referencia indistintamente a ambos géneros.

