

#STARTOPERFE

GUÍA DEL DOCENTE

#STARTOPERFE



Junta de Andalucía
CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA
Y TRABAJO AUTÓNOMO

Instituto Andaluz de Prevención
de Riesgos Laborales

2 → *io me kuido, tú te kuidas, nos kuidamos para* **#STARTOPERFE**



Guía del docente ✓✓

Contenido

Introducción	5
→ <i>¿Cuál es vuestro papel como docentes?</i>	5
→ <i>¿De qué vamos a hablar en los talleres?</i>	6
Talleres	7
→ 1º Taller	7
Objetivos del taller	7
Dinámica del taller.....	7
Desarrollo de la actividad.....	9
Materiales necesarios.....	16
→ 2º Taller	16
Objetivos del taller	16
Dinámica del taller.....	16
Materiales necesarios.....	17
→ 3º Taller	20
Objetivos del taller	20
Dinámica del taller.....	20
Materiales necesarios.....	26
→ 4º Taller	26
Objetivos del taller	26
Dinámica del taller.....	26
Anexos	27
→ Anexo I. ¿Qué necesitas saber?	27



4 → *io me kuido, tú te kuidas, nos kuidamos para* **#STARTOPERFE**



Introducción

¿CUÁL ES VUESTRO PAPEL COMO DOCENTES?

Nuestro objetivo con este programa es **captar el interés del alumnado y despertar su conciencia** respecto a la importancia de ser conscientes de los riesgos que tomamos cada día en el transcurso de las actividades más cotidianas. Para conseguir esto, creemos que la mejor forma posible es dejar que sea el propio alumnado quien lo descubra.

Pero, **para poder aprender, es imprescindible contar con quien nos guíe.** Por ello, la dinámica general de este programa estará basada en vídeos cortos donde se hará una pequeña introducción a la prevención. Una vez vistos los vídeos, será el alumnado quien profundizará en lo que ha visto a través de las diferentes actividades propuestas. El objetivo de estas actividades es que puedan **reflexionar sobre los riesgos que están presentes en su día a día** y los cambios, tanto organizativos como de sus propios hábitos, que podrían hacerse para tratar de prevenirlos.

Vuestro rol como docentes será dinamizar estas actividades, facilitándoles el conocimiento y resolviendo sus dudas a medida que ellos mismos las vayan planteando.

Como línea general, vuestro rol como docentes se basará en las siguientes funciones:

- **Facilitar** el contenido en la medida que el alumnado lo requiera.
- **Resolver** las dudas que el alumnado plantee.
- **Guiar** el transcurso de las actividades.
- **Orientar** y reconducir la sesión cuando sea necesario.

A lo largo de esta Guía Docente podréis encontrar toda la información necesaria para poder desarrollar cada uno de los talleres, desde los objetivos de la sesión, hasta un Anexo con información complementaria que será de utilidad para la dinamización de las actividades.



¿DE QUÉ VAMOS A HABLAR EN LOS TALLERES?

Los talleres que se van a llevar a cabo están planteados de tal forma que se consiga acercar un tema tan aparentemente lejano para la juventud como la prevención de riesgos. Para conseguirlo, se ha dado un **enfoque experiencial** al tema, adaptándolo de tal forma que **el alumnado sienta que es un tema que le afecta directamente**. Este enfoque se basa en abordar los diferentes riesgos que se pueden dar en un contexto educativo desde su propia perspectiva.

Así, a lo largo de los talleres abordaremos los riesgos relacionados con la adaptación de los espacios, con la organización de las tareas y con la exposición a diferentes agentes partiendo de una pregunta: ¿cómo nos pueden afectar a nosotros? Y, ¿qué podemos hacer para evitarlo?

#STARTOPERFE



Talleres

1º TALLER

Objetivos del taller

- Presentar el programa de divulgación.
- Aprender qué son los riesgos ergonómicos y psicosociales.
- Comprender cómo afectan en su vida y qué pueden hacer para evitarlo.

¿Qué es lo que queremos transmitir en este punto?

El objetivo de este taller es que el alumnado comprenda la importancia de que el ambiente en el que trabajamos esté adaptado a las capacidades y características de las personas, tanto físicas, como cognitivas. Para ello, introduciremos dos de los ámbitos más importantes del mundo de la prevención: la ergonomía y la psicología.

Dinámica del taller

- La sesión comenzará visualizando el **Vídeo 1** del programa.
Los vídeos están disponibles en el Canal de YouTube del Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales.
- Una vez visualizado el **Vídeo 1** se explicará la dinámica general que seguirán los talleres:

Dinámica:

Se visualizarán los vídeos. A continuación de cada vídeo se propondrán actividades que la clase resolverá. Cuando se resuelvan todas las actividades tendrán que superar un reto final que les permitirá entrar en el concurso.

Antes de visualizar el Vídeo 2 el o la docente explicará brevemente al alumnado los conceptos de prevención, riesgo, peligro y daño.



- Cuando esté clara la dinámica se visualizará el **Vídeo 2**. En este Vídeo se introducirán los riesgos ergonómicos. Al final del vídeo se introduce la **Actividad 1**.

Antes de iniciar la Actividad 1 el/la docente hará un breve debate para comprobar si se han entendido correctamente qué es la ergonomía y cuáles son los riesgos ergonómicos. Para ello, podemos pedir al alumnado que expliquen la ergonomía con sus propias palabras o que identifiquen algún problema de ergonomía en el aula o en el centro.

- **Actividad 1: Storytime (15 min aprox.)**

La Actividad 1 consiste en un juego en el que se parte de una situación en la que ha ocurrido un accidente o ha estado cerca de ocurrir un accidente en un contexto educativo, pero se desconoce por qué ha ocurrido. El origen del problema estará relacionado con algún riesgo ergonómico. Los alumnos deben adivinar qué es lo que ha ocurrido a través de preguntas de sí o no.

El/la docente hará de narrador y será la única persona que conocerá cómo se ha llegado a esa situación. Podrá dar alguna pista hasta conseguir que el alumnado llegue a la conclusión. Al final, se debate sobre el trasfondo de la idea. Si en un comienzo al alumnado le resultase difícil enfocar la actividad, se pueden utilizar las preguntas para guiar el debate el inicio de la sesión, a modo de pista.



Desarrollo de la actividad

Historia 1

Título: ¿Salvado por la campana?

Historia: “Cuando se activó la alarma de incendios, el encargado de la biblioteca continuó ordenando los libros.”

Solución: El encargado de la biblioteca es sordo de nacimiento. Al iniciarse un incendio en la cafetería del instituto se activó la alarma de incendios. El encargado, obviamente, no escuchó la alarma, por lo que no fue hasta que se percató del humo y el olor que fue consciente del incendio.

¿Por qué este tema?

La Ergonomía es igual de importante para todas las personas. Cuando nos referimos a la Ergonomía, nos referimos a la adaptación de los lugares a las características de las personas y para aplicar esto a colectivos de población especiales no es necesario un enfoque especial o distinto: siempre se trata de adaptar el entorno a las características de las personas y para ello hay que analizar la relación que existe entre las necesidades, capacidades, habilidades y limitaciones de la persona.

Aunque siempre interesa adaptar el entorno al usuario, en el caso de las personas con limitaciones funcionales la adaptación es especialmente necesaria, dado que dependen mucho más de su entorno inmediato que una persona que no las tiene.

Posibles preguntas para guiar el debate:

- ¿Creéis que el instituto está correctamente adaptado para personas con diversidad funcional?
- ¿Identificáis alguna situación de riesgo que afectaría de manera especial a personas con algún tipo de discapacidad?
- ¿Se os ocurre alguna medida para que no se vuelva a dar una situación como la del incendio?



Hoja para el alumnado

“CUANDO SE ACTIVÓ LA ALARMA DE INCENDIOS, EL ENCARGADO DE LA BIBLIOTECA CONTINUÓ ORDENANDO LOS LIBROS.”

Hoja para el personal docente

SOLUCIÓN

“EL ENCARGADO DE LA BIBLIOTECA ES SORDO DE NACIMIENTO.

AL INICIARSE UN INCENDIO EN LA CAFETERÍA DEL INSTITUTO SE ACTIVÓ LA ALARMA DE INCENDIOS.

EL ENCARGADO, OBTIAMENTE, NO ESCUCHÓ LA ALARMA, POR LO QUE NO FUE HASTA QUE SE PERCATÓ DEL HUMO Y EL OLOR QUE FUE CONSCIENTE DEL INCENDIO.”

Historia 2

Título: Una clase con mucho ritmo.

Historia: “Contrata todo pronóstico, el aula de 2ºC terminó la clase de Matemáticas bailando.”

Solución: El aula de 2ºC está al lado del aula de música. Como el aula de música no está bien insonorizada, cada vez que alguien toca un instrumento se escucha en toda la planta. Esta semana se está ensayando la obra de fin de curso y hay ensayos cada día. Como no podían concentrarse en la clase de matemáticas a causa del ruido, los chicos y chicas de 2ºC han decidido unirse al ensayo.

¿Por qué este tema?

Muchas veces, cuando hablamos de adaptar los lugares tendemos a pensar en adaptar el mobiliario del espacio o las herramientas que utilizamos, pero en la Ergonomía también debemos tener en cuenta aquellos aspectos del espacio de trabajo que quizás no se ven a simple vista, pero que sin duda afectan a cómo hacemos nuestras tareas. Por eso, es fundamental que el espacio esté bien acondicionado a nivel ambiental, con una condiciones lumínicas, acústicas y termo higiénicas adecuadas.

Posibles preguntas para guiar el debate:

- ¿Consideráis que vuestra aula tiene unas buenas condiciones ambientales? ¿Y en otros espacios del instituto?
- ¿Cómo creéis que puede afectarnos estudiar en un lugar que esté mal adaptado en este sentido?
- ¿Cómo crees que podría evitarse la situación que plantea el juego?
- ¿Identificas algún aspecto positivo del instituto en este sentido (insonorización, ventilación, iluminación, etc.)?



Hoja para el alumnado

“CONTRA TODO PRONÓSTICO, EL AULA DE 2º TERMINÓ LA CLASE DE MATEMÁTICAS BAILANDO.”



Hoja para el personal docente

SOLUCIÓN

“EL AULA DE 2º C ESTÁ AL LADO DEL AULA DE MÚSICA.

COMO EL AULA DE DE MÚSICA NO ESTÁ BIEN INSONORIZADA, CUANDO ALGUIEN TOCA UN INSTRUMENTO, SE ESCUCHA EN TODA LA PLANTA.

ESTA SEMANA SE ESTÁ ENSAYANDO LA OBRA DE FIN DE CURSO Y HAY ENSAYOS A DIARIO. COMO NO PODÍAN CONCENTRARSE EN LA CLASE DE MATES DEBIDO AL RUIDO, TODOS EN 2º C HAN DECIDIDO UNIRSE AL ENSAYO.”



- Una vez finalizada la Actividad 1, se reproducirá el **Vídeo 3**, en el cuál hablaremos de los riesgos psicosociales. Para profundizar en este concepto realizaremos la **Actividad 2**. Antes de iniciar la Actividad 2, se realizará un breve debate introductorio para garantizar que se han comprendido qué son los riesgos psicosociales, pidiéndoles que lo expliquen con sus propias palabras.
- **Actividad 2: Y tú, ¿cómo te sientes? (25 minutos aprox.)**

Se reparte a cada participante una ficha verde y una ficha roja. De forma anónima, cada participante apuntará en la ficha verde aspectos positivos de la vida en el colegio: cómo se organizan las clases, buenos hábitos, las tareas, las relaciones con los compañeros y los profesores, etc. En los papeles rojos apuntarán los aspectos negativos y cómo les han afectado.

En la pizarra o en una pared se irán colocando, por separado, los papeles verdes y los papeles rojos. En común se debatirá cómo podemos mejorar los problemas que se plantean en los papeles rojos y cómo los aspectos positivos mencionados en los papeles verdes pueden ser de ayuda para lograrlo.

Para facilitar la dinámica, se aportan una serie de preguntas que el docente puede hacer al alumnado para ayudarles a definir los aspectos positivos y negativos.

Una vez se hayan rellenado las fichas, el/la docente las irá ordenando (probablemente se repitan temas) y se hará una valoración global, tratando de analizar cómo podemos mejorar los aspectos negativos y potenciar los positivos.



Preguntas guía para el docente:

- Para guiarles a la hora de identificar los aspectos positivos de cómo es el día a día en el instituto será útil hacerles pensar en aquellos momentos de los que guarden buen recuerdo o les hayan generado buenas sensaciones. Algunos ejemplos pueden ser:
 - Un examen en el que sacaron buena nota después de haberse esforzado
 - Momentos en los que hayan ayudado a algún compañero o algún compañero les haya ayudado a ellos
 - Haber recibido ayuda de algún docente para superar alguna dificultad
 - La satisfacción de aprender cosas nuevas y ponerlas en práctica
 - Buenos hábitos a la hora de organizarse, de hacer deporte, de relacionarse con diferentes grupos
- En cambio, para identificar los aspectos negativos habrá que pensar en aquellos momentos de estrés y frustración en relación con la vida en el instituto. Por ejemplo:
 - Los periodos de exámenes en los que se acumula demasiada carga de trabajo
 - Conflictos con compañeros o docentes
 - La frustración de no saber qué hacer o cómo hacerlo
 - La incertidumbre sobre qué pasará en el futuro
 - Malos hábitos de sueño, de organización, sedentarismo, etc.
- Por último, cuando nos referimos a los efectos tanto positivos o negativos para el alumnado, nos referimos a las consecuencias de estar expuestos y expuestas a esas situaciones. Por ejemplo:
 - Efectos negativos: insomnio, tristeza, ansiedad, acné.
 - Efectos positivos: sensación de bienestar, de integración, de autoeficacia.

Una vez se hayan rellenado las fichas, el/la docente las irá ordenando (probablemente se repitan temas) y se hará una valoración global, tratando de analizar cómo podemos mejorar los aspectos negativos y potenciar los positivos.



Hojas de trabajo para el alumnado



PIENSA EN LO GÜENO

¿QUÉ MOLA DEL INSTI?

¿QUÉ TE HACE #STARTOPERFE?



PIENSA EN LO CHUNGO

¿QUÉ NO MOLA DEL INSTI?

¿QUÉ TE IMPIDE #STARTOPERFE?



Materiales necesarios

- Conexión Wifi
- Ordenador
- Proyector o pantalla y altavoces
- Adhesivo para los papeles verdes y rojos
- Material de escritura
- Fichas de trabajo

En el Anexo I encontrarás toda la información necesaria para poder desarrollar este taller

2º TALLER

Objetivos del taller

- Aprender qué son los riesgos físicos, químicos y biológicos.
- Comprender cómo estos riesgos les afectan en su vida y qué se puede hacer para evitarlo.

¿Qué es lo que queremos transmitir en este punto?

El objetivo de este taller es que el alumnado tome conciencia de la importancia de ser precavidos y hacer un uso adecuado de las sustancias que puedan ser peligrosas, prestando atención a las indicaciones.

Dinámica del taller

- El segundo taller comenzará con la visualización del **Vídeo 4**. En este vídeo se habla de los riesgos provocados por la existencia de agentes físicos, químicos y biológicos. Una vez se haya visualizado el vídeo, realizaremos la Actividad 3, habiendo comprobado previamente que se han comprendido las ideas lanzadas en el vídeo.
- **Actividad 3: Prevendangers! (40 minutos aprox.)**
En esta actividad el alumnado tendrá que identificar a qué posibles riesgos pueden verse expuestos en tres espacios diferentes del centro: el laboratorio de química, el gimnasio y el taller de tecnología. En cada una de estas áreas colocaremos una serie de carteles que servirán para orientar al alumnado sobre los agentes peligrosos que pueden encontrarse en un lugar como ese. El alumnado tendrá que

identificarlos, y en una hoja de trabajo tendrá que ir enumerando los agentes que hayan encontrado, cómo pueden afectarles y cómo se podría prevenir. Una vez hayan completado la hoja de trabajo volverán al aula y se hará una puesta en común.

Zonas que se usarán:

- Laboratorio
- Gimnasio
- Taller de tecnología

Alternativamente, si el alumnado no tuviese permitido abandonar el aula durante la sesión, puede realizarse la actividad sin acudir presencialmente a cada una de las zonas establecidas, utilizando los carteles y algunas fotos que se hayan realizado previamente a modo de ayuda. Para hacer más dinámica la actividad puede dividirse al alumnado por grupos y asignar a cada grupo una zona para luego hacer una puesta en común. Otra alternativa sería designar a un encargado por cada grupo y que sea únicamente esa persona quien acuda a la zona.

Materiales necesarios

- Conexión Wifi
- Ordenador
- Proyector y altavoces
- Teléfonos móviles
- Material de escritura
- Carteles
- Fichas de trabajo

En el Anexo I encontrarás toda la información necesaria para poder desarrollar este taller



Cartel 1: Laboratorio de química

¡CUIDADO!
LABORATORIO DE QUÍMICA



 **AGENTES QUÍMICOS PELIGROSOS**  **COMPUESTOS TÓXICOS** **ACIDOS O DISOLVENTES**

¡ENCUÉNTRALOS!

¡OJO!  ¡OJO!

TODOS ESTOS PRODUCTOS PUEDEN SER:

 **TÓXICOS**  **CORROSIVOS**  **INFLAMABLES**  **IRRITANTES**

CONTRÓLALOS PARA #STARTOPERFE

Cartel 2: Gimnasio

¡CUIDADO!
EN LOS GIMNASIOS



 **MUCHA ACTIVIDAD FÍSICA**  **SUDOR** **ESFUERZOS INTENSOS**

ENCUÉNTRA LOS POSIBLES RIESGOS

¡OJO!  CON

TODAS ESTAS COSAS:

 **CALOR**  **HUMEDAD**  **FALTA DE VENTILACIÓN**  **ESTADO DE MOBILIARIO**

CONTRÓLALAS PARA #STARTOPERFE



Cartel 3: Taller de tecnología



Hoja de trabajo

<p>PREVEN DANGERS!!</p>	<p>¡CUIDADO!</p> <p>BUSCA Y ENCUENTRA QUÉ ELEMENTOS PUEDEN SUPONER UN RIESGO</p>	<p>¡OJO!</p> <p>¿QUÉ NOS PODRÍA PASAR SI NO TENEMOS CUIDADO? ESCRIBE AQUÍ COMO ESOS RIESGOS PUEDEN AFECTARNOS</p>	<p>#STARTOPERFE</p> <p>Y ENTONCES, ¿QUÉ HACEMOS? ESCRIBE AQUÍ CÓMO SE PUEDEN PREVENIR LOS RIESGOS QUE HAS ENCONTRADO.</p>
<p>LABORATORIO</p>			
<p>GIMNASIO</p>			
<p>TALLER</p>			



3ºTALLER

Objetivos del taller

- Evaluar la comprensión de los conceptos abordados.

Dinámica del taller

Este taller consistirá esencialmente en la realización de una única actividad, la Actividad 4, que pondrá fin la primera fase del programa. Posteriormente se visionará el último vídeo y arrancará la segunda fase del programa.

- **Actividad 4: Reto final**

La Actividad 4 consiste en una evaluación de la comprensión por parte del alumnado de los conceptos que se han tratado en los dos primeros talleres. Para hacer esta evaluación más atractiva, dinámica y experiencial, se ha diseñado una Actividad al estilo de una gymkhana.

Esta gymkhana consistirá en buscar y encontrar en las instalaciones del centro una serie de códigos QR que previamente el personal docente habrá tenido que colocar. Estos códigos deberán colocarse estratégicamente en los siguientes lugares:

- Extintor de incendios
- Botiquín
- Baños
- Alarma de incendios
- Luces de emergencia

El alumnado deberá encontrar los códigos, y una vez localizados, tendrán que abrirlos con sus teléfonos. Cada código está asociado a una pregunta tipo test. Cada pregunta tiene tres posibles alternativas, de las cuales sólo una es la correcta. Cada alternativa lleva asociado un número del 1 al 100. El alumnado debe localizar la respuesta correcta y guardar el número asociado a esa respuesta.

Una vez respondidas todas las preguntas se deberán juntar los números correspondientes a cada una de las respuestas correctas. Los números deben juntarse de mayor a menor. El código obtenido será el acceso al último vídeo del programa.



Conseguir acceder al vídeo supondrá que el alumnado ha comprendido correctamente los contenidos del programa y, por lo tanto, pueden formar parte del concurso.

Al igual que en el caso anterior, si el alumnado no tuviese permitido abandonar el aula durante la sesión, puede realizarse la actividad de forma alternativa situando los códigos en distintos puntos del patio y, si esto tampoco fuese posible, se puede realizar en el aula y resolver las preguntas de forma conjunta.

Preguntas

- 1 Si hubiese un incendio en el instituto, el extintor de incendios sería fundamental para apagarlo. Los extintores nos van a servir para evitar que se propaguen incendios provocados, por ejemplo, por problemas eléctricos. ¿Qué tipo de riesgo son los que están producidos por la electricidad?
 - 45 - **Son riesgos físicos porque son una forma de energía.**
 - 21 - La electricidad no es un riesgo que haya que tener en cuenta.
 - 34 - Son riesgos eléctricos, porque están producidos por electricidad.
- 2 ¿Alguna vez has utilizado pinturas en la clase de dibujo? ¿Crees que habría que tomar alguna precaución para usarlas?
 - 67 - No, hoy en día las pinturas no suponen un peligro.
 - 89 - **Sí, hay que leer la etiqueta con cuidado, ya que puede que la pintura lleve componentes químicos tóxicos.**
 - 13 - Si el profe o la profe no ha dicho nada, no hay que preocuparse.
- 3 Las épocas de exámenes pueden ser agotadoras, ¿verdad? Para intentar evitar esto, un instituto del barrio ha decidido que las fechas de los exámenes se organicen conjuntamente entre el alumnado y el profesorado.
 - 37 - **Es bueno, porque así el alumnado se puede organizar mejor y habrá menos agobio.**
 - 91 - Da igual porque seguirá habiendo el mismo número de exámenes, que es lo que nos provoca más agobio.
 - 3 - La fecha de los exámenes la tendría que decidir el alumnado, porque son quienes los van a hacer.



- 4 El acoso es un problema super importante en los institutos y seguro que conoces algún caso cercano. Es una situación que hay que prevenir porque:
- 49 - **Afecta a nuestra salud física y emocional y es responsabilidad de todos evitar que ocurra.**
 - 33 - Es algo que siempre ha pasado, no podemos hacer nada por evitarlo.
 - 51 - No hay que prevenirlo, hay que aprender a afrontar situaciones así.
- 5 ¡Los mejor de las clases de tecnología es que siempre hay muchos proyectos y tareas manuales! Seguro que has tenido que soldar, cortar, pegar...Para el próximo proyecto, tendrás que cortar madera con un serrucho, pero... ¡Problema! En la clase sólo hay un par de guantes de protección, así que habéis decidido que los usará todo el mundo.
- 95 - No es necesario ponerse guantes para usar un serrucho, no es peligroso.
 - 34 - **Antes de hacerlo, tendrían que comprobar que los guantes se ajustan bien a todo el mundo.**
 - 66 - Está bien, porque comprar unos guantes para cada persona es demasiado caro.

CÓDIGO SECRETO: 3437454989



**PREVEN
DANGERS!!**



● Vídeo 4

En este vídeo se explica la dinámica del concurso. El docente explicará las bases del concurso, disponibles en la Guía de Implementación (Acción 3).

Materiales necesarios

- Conexión Wifi
- Ordenador
- Proyector y altavoces
- Teléfonos móviles
- Códigos QR (se recomienda ponerlos en la pared plastificados)

En el Anexo I encontrarás toda la información necesaria para poder desarrollar este taller

EL RETO



Pregunta 1



EL RETO

1. PARA EVITAR QUE SE PROPAGUEN INCENDIOS PROVOCADOS, POR EJEMPLO, POR PROBLEMAS ELÉCTRICOS. ¿QUÉ TIPO DE RIESGO SON LOS QUE ESTÁN PRODUCIDOS POR LA ELECTRICIDAD?

45- SON RIESGOS FÍSICOS PORQUE SON UNA FORMA DE ENERGÍA.

21- LA ELECTRICIDAD NO ES UN RIESGO QUE HAYA QUE TENER EN CUENTA.

34- SON RIESGOS ELÉCTRICOS, PORQUE ESTÁN PRODUCIDOS POR ELECTRICIDAD.

EL RETO

EL RETO



Pregunta 2



EL RETO

2. ¿ALGUNA VEZ HAS UTILIZADO PINTURAS EN LA CLASE DE DIBUJO? ¿CREEES QUE HABRÍA TOMAR ALGUNA PRECAUCIÓN PARA USARLAS?

67- NO, HOY EN DÍA LAS PINTURAS NO SUPONEN UN PELIGRO.

89- SÍ, HAY QUE LEER LA ETIQUETA CON CUIDADO, YA QUE PUEDE QUE LA PINTURA LLEVE COMPONENTES QUÍMICOS TÓXICOS.

13- SI EL PROFE O LA PROFE NO HA DICHO NADA, NO HAY QUE PREOCUPARSE.



EL RETO



Pregunta 3



EL RETO

3. LAS ÉPOCAS DE EXÁMENES PUEDEN SER AGOTADORAS, ¿VERDAD? PARA INTENTAR EVITAR ESTO, UN INSTITUTO DEL BARRIO HA DECIDIDO QUE LAS FECHAS DE LOS EXÁMENES SE ORGANICEN CONJUNTAMENTE ENTRE EL ALUMNADO Y EL PROFESORADO.

37- ES BUENO, PORQUE ASÍ EL ALUMNADO SE PUEDE ORGANIZAR MEJOR Y HABRÁ MENOS AGOBIO.

91- DA IGUAL PORQUE SEGUIRÁ HABIENDO EL MISMO NÚMERO DE EXÁMENES, QUE ES LO QUE NOS PROVOCA MÁS AGOBIO.

3- LA FECHA DE LOS EXÁMENES LA TENDRÍA QUE DECIDIR EL ALUMNADO, PORQUE SON QUIENES LOS VAN A HACER.



EL RETO



Pregunta 4



EL RETO

4. EL ACOSO ES UN PROBLEMA SUPER IMPORTANTE EN LOS INSTITUTOS Y SEGURO QUE CONOCES ALGUNA CASO CERCANO. ES UNA SITUACIÓN QUE HAY QUE PREVENIR PORQUE:

49- AFECTA A NUESTRA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL Y ES RESPONSABILIDAD DE TODOS EVITAR QUE OCURRA.

33- ES ALGO QUE SIEMPRE HA PASADO, NO PODEMOS HACER NADA POR EVITARLO.

51 - NO HAY QUE PREVENIRLO, HAY QUE APRENDER A AFRONTAR SITUACIONES ASÍ.



EL RETO



Pregunta 5



EL RETO

5. ¡LOS MEJOR DE LAS CLASES DE TECNOLOGÍA ES QUE SIEMPRE HAY MUCHOS PROYECTOS Y TAREAS MANUALES! SEGURO QUE HAS TENIDO QUE SOLDAR, CORTAR, PEGAR... PARA EL EL PRÓXIMO PROYECTO, TENDRÁS QUE CORTAR MADERA CON UN SERRUCHO, PERO... ¡PROBLEMA! EN LA CLASE SÓLO HAY UN PAR DE GUANTES DE PROTECCIÓN, ASÍ QUE HABÉIS DECIDIDO QUE LOS USARÁ TODO EL MUNDO.

95- NO ES NECESARIO PONERSE GUANTES PARA USAR UN SERRUCHO. NO ES PELIGROSO.

34- ANTES DE HACERLO, TENDRÍAN QUE COMPROBAR QUE LOS GUANTES SE AJUSTAN BIEN A TODO EL MUNDO.

66- ESTÁ BIEN, PORQUE COMPRAR UNOS GUANTES PARA CADA PERSONA ES DEMASIADO CARO.



4º TALLER

Objetivos del taller

- Crear los grupos que participarán en el concurso.
- Planificar la realización de la publicación con la que se participará en el concurso

Dinámica del taller

- En este último taller se crearán, en caso de que no se hayan creado ya, los grupos que participarán en el concurso. Se dará libertad, en la medida de lo posible, para que el alumnado se organice en los grupos en los que se sientan más cómodos, sin exceder las cinco personas por grupo.

El resto de la sesión servirá a modo de tiempo para el trabajo individual de cada grupo para comenzar a pensar y desarrollar la idea con la que quieran participar en el concurso. A modo de ejemplo, se les facilitarán algunos de los vídeos ganadores de la primera edición del concurso.



Anexos

ANEXO I. ¿QUÉ NECESITAS SABER?

PREVENCIÓN, RIESGOS, PELIGROS Y DAÑOS

La Prevención de Riesgos, y más concretamente la Prevención de Riesgos Laborales, es la disciplina que se centra en prevenir los riesgos y los posibles daños derivados del trabajo.

Pero ¿qué es el riesgo derivado del trabajo? Entendemos por riesgo la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado de su trabajo (enfermedad, lesión, patología, etc.).

Comúnmente, el concepto de riesgo suele confundirse con el de peligro, pero, en realidad, son cuestiones muy distintas y es importante diferenciarlas. El peligro es una condición o característica intrínseca que puede causar un daño, en cambio, el riesgo es la combinación de la probabilidad y la gravedad de las consecuencias de no controlar el peligro. Mientras que el peligro hace referencia a la naturaleza del daño que puede producirse, el riesgo es una combinación entre la intensidad del daño y la probabilidad de que se materialice. Por ejemplo, cruzar una calle con el semáforo en rojo supone un peligro, pero no implica el mismo riesgo hacerlo en una calle de sentido único y con escaso tráfico que realizarlo en una calle con varios carriles y de doble sentido.

ERGONOMÍA

La ergonomía es la **disciplina que se encarga de que los espacios, las tareas y los ambientes se adapten a las capacidades y limitaciones de las personas**. Es decir, que sean los espacios los que se adapten a las personas en lugar de las personas a los espacios.

En cambio, esto no siempre ocurre así, y no es complicado encontrar ejemplos de espacios que no están correctamente adaptados, incluso en lugares como los centros educativos.

Estos son algunos ejemplos de características de los espacios donde trabajamos que pueden suponer un riesgo si no están correctamente diseñados:

- **Iluminación:** la luz excesiva o insuficiente, la luz parpadeante o que proceda de un único foco pueden impedir que podamos realizar

nuestras tareas de forma cómoda y segura. Por ejemplo, un fluorescente parpadeante en un aula, un aula con poca luz o con una luz excesiva que impida ver correctamente.

- **Temperatura:** tener una temperatura demasiado alta o baja en función de la actividad física que estemos realizando puede afectar al rendimiento e incluso a la salud. Esto puede afectar, por ejemplo, a zonas donde se alcancen temperaturas muy altas o bajas y se carezca de una ventilación o calefacción adecuada.
- **Ruido y vibraciones:** el ruido repetitivo o intermitente que nos pueda distraer, el ruido excesivo que impida escuchar correctamente o vibraciones que pueden causar lesiones o molestias. Por ejemplo, un aula de música que esté mal insonorizada y afecte a las aulas contiguas, o aulas que se encuentren en zonas con mucho ruido ambiental (tráfico, obras) e impida el transcurso de las clases.
- **Posturas forzadas:** mantener posturas inadecuadas durante demasiado tiempo, tener malos hábitos posturales o no poder cambiar de postura puede suponer un riesgo para músculos y articulaciones. Por ejemplo, sentarse en una silla de forma incorrecta o durante un periodo muy largo de tiempo, o permanecer toda la mañana en la misma postura, sin poder levantarse.
- **Tareas repetitivas:** tener que realizar tareas que requieran movimientos repetitivos durante un periodo prolongado de tiempo, como, por ejemplo, tener que escribir durante demasiado tiempo sin parar, pudiendo provocar dolor o fatiga en la mano o el brazo.
- **Manipular cargas:** levantar, arrastrar o sostener peso sin seguir unas pautas adecuadas, como llevar la mochila demasiado descolgada, es uno de los riesgos laborales más importantes.

¿Cómo nos afecta esto?

Vernos expuestos a estas condiciones puede tener **consecuencias muy importantes para la salud**. Las más comunes son los **trastornos musculoesqueléticos**, que provocan problemas en tendones, articulaciones, músculos, etc. Pero también se pueden producir otras muchas consecuencias para la salud, una inadecuada iluminación, por ejemplo, puede producir **fatiga ocular**, y un exceso de tareas repetitivas puede provocar **fatiga muscular** (a corto plazo) o **lesiones** (a largo plazo).



Hay que tener en cuenta que **estas dolencias no se muestran de inmediato**, sino que son la consecuencia de verse expuesto a estas condiciones durante largos periodos de tiempo. Por ejemplo, podemos sentir dolor después de pasar todo un día en una mala postura, pero para que eso acabe produciéndonos una patología requerirá que la situación se alargue en el tiempo. Esto hace más difícil conciliar tanto de la importancia de realizar un diseño adecuado como de la importancia de realizar las tareas siguiendo unas pautas adecuadas.

¿Cómo lo evitamos?

Existen diferentes **formas de evitar que estos riesgos perjudiquen nuestra salud**. Algunos ejemplos:

- **Adaptar el espacio:** modificar el espacio y el equipo de trabajo para que se adapte correctamente a las personas es la mejor forma de evitar estos riesgos, ya que estamos atajando el problema desde la raíz. Por ejemplo, cambiar el mobiliario de las aulas por uno más ergonómico.
- **Medidas organizativas:** cuando no es posible modificar el espacio, la siguiente opción pasa por modificar la forma en la que hacemos las tareas o adaptar las herramientas que utilizamos. Por ejemplo, utilizar una mochila con ruedas para evitar cargar con el peso de los libros, habilitar espacios para guardar el material escolar para no transportarlo cada día, etc.
- **Medias informativas:** asegurarse de que todo el mundo conoce cómo deben desarrollarse las tareas y las consecuencias que pueden tener para la salud, como por ejemplo, explicar y fomentar buenos hábitos posturales, como la forma correcta de ajustar la mochila, de sentarse en el pupitre, de escribir, etc.

Aunque estas últimas medidas sean las más sencillas de aplicar, no deben ser las únicas ni las primeras a tener en cuenta. En prevención de riesgos, siempre se dará prioridad a las medidas que eliminen la existencia del riesgo desde el origen, frente a medidas que traten de controlar o paliar los efectos de exponernos a él.



RIESGOS PSICOSOCIALES

Los riesgos psicosociales son aquellos que tienen su origen en la forma en que se organiza el trabajo, el contenido y la forma de desarrollar las tareas, las relaciones interpersonales y los contextos en los que se desarrolla el trabajo. La principal consecuencia de vernos expuestos a estos factores de riesgo es el estrés, el cual, a su vez, es el precursor de toda una serie de patologías tanto físicas como emocionales.

Cuando hablamos de **riesgos psicosociales** nos referimos a los riesgos que están relacionados con:

- **La organización del trabajo:** cuánto trabajo tenemos, cómo de intenso es nuestro trabajo, cuánto nos exige a nivel emocional, cuánto control tenemos sobre él, cómo de autónomos somos.
- **El contenido de las tareas:** el grado en que las tareas están adaptadas a lo que sabemos hacer y, al mismo tiempo, el grado en que nos permiten ponerlo en práctica y aprender nuevas habilidades.
- **Las relaciones y el contexto social** en el que se desarrollan las tareas: el apoyo que recibimos de nuestros compañeros y superiores, las recompensas y el reconocimiento que obtenemos por nuestros esfuerzos, la confianza que tenemos en la organización, etc.

Estas situaciones de riesgo son especialmente importantes en lugares como colegios e institutos, donde las relaciones entre el alumnado y el personal docente son tan importantes para el desarrollo de las actividades y para el propio desarrollo del alumnado como personas. La presión por tener que alcanzar unos resultados, los conflictos interpersonales y situaciones violentas, no saber qué se espera de nosotros, qué debemos hacer y cómo debemos hacerlo o la falta de autonomía y la acumulación de tareas en determinados momentos son sólo algunas de las muchas formas en que este tipo de situaciones pueden afectar a la salud del alumnado.



¿Cómo nos afecta esto?

Exponerse a un entorno en el que no se den unas condiciones organizativas y sociales óptimas va a afectar a nuestra salud física, cognitiva, emocional y social, ya que hace que aumente la probabilidad de que aparezcan situaciones de estrés o de acoso y violencia.

Algunos ejemplos de cómo estos riesgos pueden afectar a nuestra salud:

- A nivel **físico**: problemas gastrointestinales, respiratorios o dermatológicos.
- A nivel **cognitivo**: fatiga, migraña, dificultad de concentración, dificultad para resolver problemas.
- A nivel **emocional**: ansiedad, desconfianza, burnout, irritabilidad.
- A nivel **conductual**: insomnio, consumo de sustancias, aislamiento.

¿Cómo podemos evitarlo?

Desarrollar nuestras tareas no tiene por qué ser perjudicial para la salud y la forma de evitar este daño es trabajando sobre las condiciones ambientales que generan el riesgo, ya que es ahí donde está el origen del problema. Algunas formas de trabajar sobre ello son:

- **Potenciar el apoyo** de los compañeros y los superiores (en este caso, el personal docente): percibir que estamos en un entorno seguro, donde tengamos libertad para expresarnos y donde no sintamos amenazados, no solo es beneficioso para la salud, sino que ayuda a sobrellevar posibles situaciones estresantes.
- **Aumentar la participación del alumnado**: contar con su opinión a la hora de organizar el desarrollo de las tareas, las clases, los exámenes, impulsar el trabajo en equipo, etc. Esto potenciará la implicación y el compromiso con el buen desarrollo del trabajo.
- **Mejorar la transparencia y la información** evitará conflictos respecto a qué se espera de nosotros, qué debemos hacer, cómo se nos va a valorar por ello, etc.



RIESGOS FÍSICOS, QUÍMICOS Y BIOLÓGICOS

En el primer taller se han abordado aquellos riesgos que tienen que ver con el diseño y la organización del trabajo. Esos son, probablemente, los riesgos más presentes en un contexto educativo. Sin embargo, también es importante conocer y tener presentes los **riesgos que están vinculados a la presencia de agentes que pueden resultar perjudiciales para la salud**. Estos agentes se pueden clasificar en tres grandes grupos: los físicos, los químicos y los biológicos.

En cada tabla se explica brevemente en qué consisten cada uno de los riesgos provocados por estos agentes:

Agentes físicos**¿Qué son?**

Los agentes físicos son distintas formas de energía que tienen la capacidad de causar daños en la salud y seguridad. Esta energía puede ser en forma de ruido, vibraciones, calor, frío o incluso radiaciones.

¿Qué agentes hay que tener en cuenta?

Los principales agentes físicos que habría que tener en cuenta son:

- Ruido: un sonido no deseado y molesto.
- Iluminación: iluminación que debe haber en la zona donde se va a desarrollar la actividad.
- Ambiente térmico y humedad: un ambiente térmico confortable se basa en un equilibrio entre la temperatura y la humedad del lugar y la de la persona.

Dentro del contexto educativo será difícil que se den exposiciones de riesgo a radiaciones o vibraciones, pero, en cambio, sí pueden darse exposiciones a ambientes térmicos inadecuados si no hay una buena ventilación y/o calefacción.



¿Cómo pueden afectar a nuestra salud?

Algunas de las principales consecuencias que pueden tener los riesgos físicos para la salud son:

- Ruido: demasiado ruido en el ambiente de trabajo puede suponer pérdida de audición. Además, aunque el ruido no sea excesivo, puede darse el caso de que genere discomfort, provocando trastornos del sueño, irritabilidad, cansancio o disminución del nivel de atención.
- Iluminación: para hacer cualquier actividad necesitamos un nivel óptimo de luz. Un buen sistema de iluminación debe tener en cuenta el nivel de iluminación, el contraste, los deslumbramientos y el confort.
- Ambiente térmico: el confort térmico es muy importante, y su ausencia puede producir desde una mera sensación de malestar, déficit en la atención o concentración que puede incrementar la probabilidad de cometer errores, hasta desmayos, agotamiento, mareos, calambres, temblores o sarpullidos si las condiciones son extremas.

¿Cómo podemos evitar o controlar su presencia?

En el contexto educativo, este tipo de riesgos pueden no suponer una amenaza para la salud, pero es necesario conocerlos, ya que en determinadas circunstancias sí pueden estar presentes.

En caso de que se diesen estas situaciones, las medidas para evitar sus efectos pasaría por:

- Ruido: eliminar o encerrar las fuentes de ruido, poner barreras para que no se expanda el ruido o disminuir el tiempo que nos exponemos a él.
- Iluminación: ajustar la distribución y potencia de las fuentes de luz, usar iluminación indirecta, tener un buen mantenimiento y limpieza de las lámparas, evitar reflejos, etc.
- Ambiente térmico: controlar la temperatura, la humedad y la velocidad de aire, organizar el trabajo para reducir la exposición, hacer descansos, etc.
- Protecciones personales: son sólo recomendables cuando no se hayan podido utilizar medidas anteriores. Pueden ser desde protectores auditivos, oculares, ropa adecuada, alimentación, etc.

Agentes químicos

¿Qué son?

Los agentes químicos son sustancias o compuestos que pueden ser tóxicos para las personas.

Esta exposición suele producirse por respirar gases o vapores que se hayan desprendido, o por haber ingerido o entrado en contacto con esas sustancias.

¿Qué agentes hay que tener en cuenta?

Existen millones de productos químicos, y muchos de ellos son peligrosos para nuestra salud. Clasificarlos, por tanto, es muy complejo, ya que constantemente aparecen nuevas sustancias en el mercado.

En el contexto educativo podemos encontrarlos en productos de limpieza con agentes peligrosos, productos químicos tóxicos, pinturas que contienen disolventes entre sus componentes, pegamentos o incluso alimentos que puedan ser susceptibles de estar contaminados.

¿Cómo pueden afectar a nuestra salud?

Los efectos sobre la salud van a depender de múltiples factores, como el nivel de toxicidad, el tiempo de exposición, la sensibilidad de cada persona, etc.

Las propiedades más comunes de estos agentes son:

- Efectos corrosivos, irritantes o reacciones alérgicas.
- Efectos cancerígenos o que afecten a la reproducción.
- Efectos inflamables, tóxicos, combustibles.

NOS CUIDAMOS



¿Cómo podemos evitar o controlar su presencia?

La mejor manera de evitar estos riesgos es, obviamente, eliminando su presencia o sustituyéndolo por otro que no sea tóxico.

En caso de que no podamos eliminar el agente, las medidas preventivas variarán en función del tipo de agente, pero a nivel general pasan por:

- Modificar la forma en la que se realizan las tareas para estar menos expuestos.
- Modificar el lugar y el ambiente (orden, limpieza, ventilación, descontaminación, etc.).
- Utilizar equipos, utensilios y recipientes adecuados y seguros.
- Utilizar elementos de protección personal si es necesario (guantes, gafas).
- Tratar de inmediato cualquier posible contacto con un agente.

#STARTOPERFE



Agentes biológicos

¿Qué son?

Los agentes biológicos son microorganismos, cultivos o parásitos que pueden suponer un riesgo para la salud y la seguridad de las personas y provocar enfermedades.

¿Qué agentes hay que tener en cuenta?

Los agentes biológicos pueden ser virus, bacterias, hongos o cultivos celulares. El principal riesgo es que provoquen enfermedades infecciosas y parasitarias.

Estos agentes pueden encontrarse en multitud de escenarios, también en los colegios e institutos podemos exponernos a ellos, especialmente en el caso de virus, bacterias comunes, o parásitos, como los piojos.

¿Cómo pueden afectar a nuestra salud?

Los efectos para la salud son muy variables y dependen del agente biológico en cuestión, las condiciones de exposición y las características individuales de cada persona.

Los efectos más comunes por la exposición a agentes biológicos son las infecciones, las alergias y los efectos tóxicos o intoxicaciones.

¿Cómo podemos evitar o controlar su presencia?

La forma de prevenir y controlar el riesgo biológico se basa en:

- Cuidar el orden, la limpieza y desinfección para evitar el crecimiento, dispersión y contacto con estos agentes.
- Si es necesario, utilizar equipos de protección que eviten el contacto o la dispersión del agente.
- Llevar a cabo nuestras actividades siguiendo las precauciones de seguridad en cada caso.
- Cuidar la higiene personal.

Tratamiento inmediato de cualquier corte, herida o accidente con riesgo biológico.





Junta de Andalucía
CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA
Y TRABAJO AUTÓNOMO

Instituto Andaluz de Prevención
de Riesgos Laborales

**io me kuido,
tú te kuidas ...
nos
kuidamos**

PARA

#STARTOPERFE

