

## ACTIVIDAD DE INICIO, CONOCIMIENTOS PREVIOS Y MOTIVACIÓN

### Actividad 1

*¿Qué son los riesgos psicosociales?*

El alumnado aprenderá a través de una presentación los diferentes tipos de riesgos psicosociales, cada uno de ellos con su definición, causas y consecuencias. A continuación, se generará una charla entre alumnado y personal docente, en la cual reflexionarán y darán su opinión acerca de los riesgos psicosociales vistos en la presentación; opinarán sobre qué les parecen y tendrán que aportar casos (si conocen alguno) en los que se dé algún tipo de riesgo psicosocial.

Durante esta parte, el profesor o la profesora tendrá un papel de mediación; además, se hablará sobre la percepción que estudiantes y personal docente tienen de los riesgos psicosociales en su entorno.



Duración: 30 minutos para la presentación y 30 para la charla.

### Actividad 2

*Registro de derechos*

Se habilita una hoja (tabla 1) en la que cada miembro de la clase (incluido el profesor o la profesora, que hablará en nombre de todo el personal docente que imparte clases en este curso) anotará aquellos derechos que cree tener y no son respetados por los demás

Una vez que todas las personas los hayan anotado, se abrirá un debate para determinar qué derechos son legítimos y excluir los que son demandas abusivas que pretenden obtener privilegios a costa de los derechos ajenos. Cuando se haya acordado qué derechos son legítimos y comunes a todas las personas del grupo, se escribirán en cartulinas (depende del número de derechos, habrá más o menos cartulinas). Las cartulinas quedarán expuestas en la clase y, a lo largo de los días siguientes, cada estudiante subrayará de la lista el derecho reclamado si considera que ya se le está respetando habitualmente. La cartulina permanecerá colgada en la clase de forma permanente durante el curso, para así recordar diariamente los derechos fundamentales que deben ser respetados al alumnado y al profesorado.



La temporización de esta actividad será de 30 minutos.

Tabla 1

Mis derechos no respetados	¿Legítimo?

## ACTIVIDADES DE DESARROLLO DEL PROCESO

### Actividad 3

#### *Identificación y superación del malestar*

El alumnado y el profesorado anotarán en un folio (de modo anónimo) durante una semana, las situaciones molestas (que violen los derechos y libertades de las personas), tanto para ellos o ellas como hacia el resto del grupo (compañeros/as, profesores/as), que puedan ser causantes de los principales riesgos psicosociales, en clase o en el centro, y las posibles soluciones para superarlas o prevenirlas en el futuro.

El día concertado para llevar los folios con la información recabada a lo largo de la semana, se elegirá a un alumno o una alumna de la clase para las labores de secretariado. Se encargará de recoger los folios del resto de estudiantes y del personal docente. Acto seguido, se irá leyendo folio a folio en voz alta y se debatirá respetuosamente (valorando las aportaciones ajenas) y consecuentemente se votará si parecen adecuadas o no las estrategias propuestas para la resolución de los problemas.

Aquellos problemas que sean más notables en la votación, junto con las soluciones que se hayan considerado adecuadas, se escribirán en la pizarra.

A continuación, se asignará a cada estudiante o por grupos (según el número de problemas que se hayan determinado) un problema con su respectiva solución. Tendrán que plasmarlos en una cartulina tamaño A4 y distribuirlos por toda la clase, para que el alumnado y profesorado

se familiaricen con ellas. Así quedarán fijadas como posibles estrategias para la resolución de conflictos psicosociales que puedan darse en el futuro.



La temporización de esta actividad será de 1 hora.

*Ejemplo de cartulina A4:*

### Problema que se debe resolver

*En mi clase se utilizan mucho los insultos hacia el resto de compañeros/as cuando nos peleamos o simplemente para faltarles el respeto; se utilizan muchas veces motes muy ofensivos y hay burlas sobre defectos físicos.*

### Solución

*Entre toda la clase hemos pensado que se debe acabar con los motes ofensivos y que debemos tener más respeto entre compañeros/as porque todas las personas somos iguales.*

## Actividad 4

*Riesgo psicosocial*

El alumnado se dividirá en grupos de cinco personas. Cada grupo se especializará en un tipo de riesgo psicosocial, sobre el que deberán discutir y llegar a una conclusión en 10 minutos. Se entregará a cada grupo una hoja para que escriban su conclusión, para más tarde agrupar las opiniones de todo el alumnado.

A continuación, se reestructurarán los grupos de tal forma que quede una persona representante de cada riesgo psicosocial (teniendo en cuenta que no coincidan dos personas que ya han estado juntas en un mismo grupo), para que entre ellas se expliquen el tema que les ha tocado. Finalmente, se elegirá a una persona portavoz para que explique a toda la clase las conclusiones sacadas en el último grupo.

Con esta actividad se pretende que el alumnado comprenda qué son los riesgos psicosociales, pero explicados por sus propios iguales, o por ellos y ellas personalmente, para llegar a conocer lo que son con sus propias palabras.



La temporización de esta actividad será de 1 hora.

## Actividad 5

### La sopa de riesgos

En la siguiente sopa de letras interactiva, los alumnos y las alumnas tendrán que buscar todas las palabras escondidas que tengan que ver con las causas, las consecuencias y las definiciones de los principales riesgos psicosociales.

#### *Bullying*

Examen  
Trabajos  
Sarpullidos  
Jaqueca  
Violencia

#### *Estrés*

Exposición  
Evaluaciones  
Nerviosismo  
Accidentes  
Drogas

#### *Burnout*

Sobrecarga  
Ansiedad  
Pesimismo  
Abandono  
Tristeza

#### *Depresión*

Competitividad  
Insomnio  
Absentismo  
Individualidad  
Desesperanza



La temporización de esta actividad será de 1 hora.

## Actividad 6

### Encuentra el bullying

En esta actividad, el alumnado tendrá que relacionar mediante flechas las causas y consecuencias que afectan o producen, tanto los profesores y profesoras, como las víctimas y las personas agresoras en casos de *bullying*.



La temporización de esta actividad será de 15 minutos.

## Actividad 7

«Juego de rol»: *Comprendiendo el burnout*

En este juego de rol, algunos alumnos o alumnas representarán el papel del profesorado. El resto del grupo actuará como alumnado. Se pondrán a hacer ruido, a hablar, etc., y el profesor o profesora adoptará las labores de moderación y observación.

El objetivo de esta actividad es que el alumnado reconozca las conductas o actitudes que se dan en la clase y comprendan lo que el personal docente tiene que aguantar y soportar a diario. De este modo, comprobarán que su trabajo es a veces muy duro y que esas situaciones son una de las principales causas del *burnout* o síndrome del profesor quemado.

Una vez terminada la actividad, se comentarán todos los papeles llevados a cabo y tratarán de buscar soluciones para que esto no ocurra en las horas de clase.



La temporización de esta actividad será de 1 hora.

## Actividad 8

*Divisando el estrés*

El profesor o la profesora pondrá en clase dos vídeos (cuyos enlaces aparecen a continuación). La temática de ambos es el estrés.

El estrés en el personal docente: <http://www.youtube.com/watch?v=B9bWijUaFaQ>

El estrés en el alumnado: <http://www.youtube.com/watch?v=br9ovKwownmQ>

(también disponible en la Web «Aprende a crecer con seguridad» de la Consejería de Empleo de la Junta de Andalucía).



Estos vídeos complementarán la información proporcionada en clase, viéndose en ellos las opiniones de diferentes personas respecto a esta temática, personas en su mayoría no expertas en la temática. Por tanto les resultará la explicación más cercana. Durante la visualización de los vídeos, el alumnado anotará en un folio dividido en dos columnas (una para cada vídeo) los datos nuevos que consideren importantes.

Al finalizar el segundo vídeo, el profesor o la profesora dejará unos 15 minutos aproximadamente

para que el alumnado se junte en grupos de tres personas y comparen las notas escritas en sus folios, complementando su información con la del resto de participantes. De esta forma, podrán aportar a sus compañeros y compañeras alguna información importante sobre el tema que les pueda haber pasado desapercibida. De este modo más ameno se facilita la adquisición de conocimientos.

Posteriormente, el o la docente preguntará si están de acuerdo o en desacuerdo con las opiniones que aparecían en los vídeos y por qué. También preguntará qué aspectos consideran que son comunes entre las causas que provocan el estrés en el personal docente y las que provocan el estrés en el alumnado. En definitiva, que expresen su opinión sobre el tema.



La temporización de esta actividad será de 45 minutos.

## Actividad 9

### *La depresión en PowerPoint*

**Al menos dos días antes de la realización de esta actividad, el o la docente dividirá la clase en tres sectores (1- Concepto, causas y consecuencias de la depresión en docentes y en alumnado; 2- Estrategias de prevención de la depresión; 3- Técnicas para la superación de la depresión).**

Los alumnos y las alumnas de cada sector buscarán en internet información e imágenes, incluso música, sobre el tema que se les haya asignado. Este material tendrán que leerlo, entenderlo y considerarlo útil antes de presentarlo en clase.

El día establecido para la realización de la actividad, se requerirá un aula de Informática. Al llegar a clase, se dirá al grupo de estudiantes que formen tres filas y se sitúen en ellas según el sector al que pertenezcan. Las primeras personas de cada fila formarán un equipo, las segundas otro, y así sucesivamente, para que queden formados grupos de tres personas, cada una de un sector diferente. A cada grupo se le proporcionará un ordenador. Cada estudiante aportará toda la información buscada en casa, la analizarán y realizarán una presentación en PowerPoint que contenga como mínimo dos diapositivas por cada sector. Para ello, resumirán aspectos que consideren más interesantes para enseñar a los demás grupos, exponiéndolos en clase y dando

una breve explicación. También deberán solucionar las dudas que puedan surgir entre el resto de estudiantes si fuera necesario.

Cada grupo dispondrá de un tiempo aproximado de 5 minutos para explicar brevemente el material expuesto. Mientras los grupos elaboran la presentación PowerPoint, el o la docente pasará por las mesas para comprobar el correcto uso del material y para solucionar dudas al alumnado si fuera necesario. Durante la exposición, el o la docente deberá anotar y valorar la creatividad de las presentaciones, el interés del contenido y la actitud del alumnado al explicar su trabajo.



La temporización de esta actividad será de 1 hora y media.

## ACTIVIDADES DE REPASO Y EVALUACIÓN

### Actividad 10

*Cada mochuelo a su olivo*

El o la docente introducirá unas tarjetas en una caja. Cada una de ellas contendrá definiciones, características, causas, consecuencias y estrategias de prevención de cada uno de los riesgos psicosociales que se han tratado en la unidad didáctica (estrés, depresión, *burnout* y *bullying*), pero sin identificar a qué tipo de riesgo psicosocial pertenece cada una de ellas.

Se colocarán en el aula cuatro urnas, cada una con el nombre del riesgo psicosocial al que pertenecen (cada uno de los cuatro grupos). A continuación, los miembros de cada grupo (los mismos de la actividad 4) se sitúan en fila detrás de la urna que les corresponde, según el tema del que sean especialistas. La primera persona de cada fila, cuando el o la docente dé la salida, deberá ir a la mesa que estará situada enfrente con la caja que contiene todas las tarjetas. Elegirá de entre ellas una que crea que pertenece a su urna. Cuando la tarjeta esté depositada en su urna correspondiente, actuarán como un relevo: saldrá la siguiente persona, que realizará la misma tarea, colocándose el o la participante anterior en el final de la fila.

Cuando cualquier estudiante determine que no quedan tarjetas que corresponda a su grupo, se parará la actividad y se procederá al recuento de las urnas, comprobando los aciertos y errores cometidos en la actividad.



La temporización de esta actividad será de 1 hora.



*Tarjetas que se utilizan en la actividad:*

Es la respuesta del organismo a condiciones externas que provocan situaciones emocionales negativas y desagradables a la persona

Predominio de la rigidez y la verticalidad en las estructuras y estilos gestores

Sobrecarga académica

Uso inadecuado o abusivo de la tecnología puede llevar al aislamiento

Realizar trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas

Llanto fácil

Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas

Concentración en su aflicción

Una respuesta ante las presiones o tensiones a las que se ve sometido el profesorado

Tendencias suicidas

Actitudes de estudiantes en particular y humillaciones recibidas por su parte

Pérdida de interés por sus preocupaciones y su entorno

Presión ante las evaluaciones

Consumo de drogas

Tristeza, conflictos

Falta de sensibilidad hacia la diversidad



Escasa confianza en la propia persona

Pesimismo

Pesimismo hacia la vida, preocupación excesiva

Diversos tipos de comportamientos no deseados por niños/niñas y adolescentes, entre los que destacan bromas pesadas, ignorar deliberadamente a alguien, ataques personales e incluso abusos serios

Es una situación de agotamiento de la energía y de desgaste emocional debido al contacto diario y continuado con personas a las que hay que atender como objeto de trabajo

Una personalidad retraída o baja autoestima en el caso de las víctimas

Trabajar intensamente sin tener en cuenta las propias necesidades

Un temperamento agresivo y alteraciones en la emoción y la conducta en el caso de las personas agresoras

Cambios sociales por los que atraviesa la profesión

La inestabilidad en la estructura familiar

Deterioro del rendimiento laboral

Convivencia de varias culturas

Abandono

Permisividad o pasividad

Dificultad para dormir

Disminución del rendimiento escolar

Cambios sociales por los que atraviesa la profesión

Desarrollo de una personalidad insegura en lo personal y social

Implicarse excesivamente en los problemas del alumnado

Fracaso escolar, ansiedad anticipatoria o fobia al colegio

## Actividad 11

*Puro cuento*

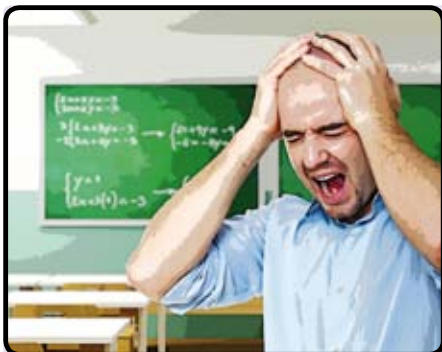
El profesor o la profesora leerá en voz alta un cuento que contiene fallos en cuanto a utilización de conceptos o de interpretaciones sobre los riesgos psicosociales. Todo el grupo de estudiantes permanecerá sentado. Cuando encuentren algo que crean que es falso, se levantarán. El o la docente preguntará a las personas que se pusieron en pie por qué creen que es falso y también, a quienes se quedaron sentados, por qué creen que es verdadero.

Para llevar a cabo esta actividad, previamente se le entregará a cada estudiante una copia del texto para que vaya subrayando errores. Cada participante anotará lo que cree que está incorrecto. Luego se discutirá lo que se ha subrayado. Cada participante deberá fundamentar por qué cree que eso es incorrecto y el resto dará sus opiniones al respecto. Al final se obtendrá una conclusión general o una nueva redacción.



### Problemas en el centro escolar

En un instituto de la zona igual que este había un alumno muy responsable llamado Antoñito, al cual le encantaba ayudar a los demás sin que estos se enteraran. Un día, su profesor les dio una charla exactamente igual que la que os están dando a vosotros en estos días, sobre los riesgos psicosociales. El profesor les explicó que los riesgos psicosociales afectan solo al alumnado y a su bienestar (los riesgos psicosociales afectan tanto a alumnos como a profesores, y a su bienestar y salud). A continuación, les explicó que los principales riesgos psicosociales en el colegio son el estrés, el *bullying*, el *burnout*, la depresión y el síndrome del profesor quemado (el síndrome del profesor quemado es igual que el *burnout*). También les estuvo explicando todas las características que tienen estos problemas, además de sus causas y consecuencias.



Antoñito se dio cuenta de que era el tema perfecto para poder ayudar a los demás, puesto que en su instituto había visto casos parecidos a los que les habían descrito en clase y decidió fijarse en su centro para intentar ayudar a las personas que padecieran esos problemas.

A los pocos días, estando Antoñito en el patio, vio que unos chavales empezaron a reírse de otro compañero, y enseguida recordó que se trataba de uno de los problemas que le habían explicado en clase, lo identificó enseguida: se trataba de un caso de *burnout* (este sería un caso de *bullying*). Además, durante un par de días, observó a este compañero y se dio cuenta de que tenía claros síntomas de depresión causada por el abuso de sus compañeros. Recordaba de la charla que algunas de las consecuencias de este problema eran la tristeza, el llanto fácil, pérdida de interés por sus preocupaciones y su entorno, gastritis, úlceras, mareos y vértigos (estas últimas consecuencias son del *burnout*). Entonces, sin dudar, se dirigió a su clase y se lo comentó a su profesor. Este buscó a los alumnos que le había dicho Antoñito y los castigó para que no lo volvieran a hacer. Antoñito se sintió aliviado y se puso muy feliz.



Otro día, estando en clase, unos compañeros se pusieron a hacer ruido y a meterse con el profesor. No era la primera vez, siempre hacían lo mismo con ese profesor. Hasta que un día el profesor se dio de baja y entonces Antoñito pensó que podía tratarse de un caso de estrés derivado en una depresión. Llegó a esta conclusión porque el profesor presentaba claros síntomas de las principales consecuencias de estos riesgos, como eran

los dolores de cabeza, insomnio, indigestión, sarpullidos, fracaso escolar, fobia al colegio (estas son consecuencias del *bullying*), pesimismo y desesperanza. Por lo tanto, Antoñito trató de explicárselo al director y este puso los remedios necesarios para que esta situación dejara de producirse. Y así ocurrió, por lo que Antoñito se sintió muy contento.

Pero de tanto ayudar a los demás, Antoñito dejó de lado sus deberes y sus estudios, y se le fueron acumulando. Por lo tanto, se dio cuenta de que estaba estresado. Y lo supo porque recordó las principales causas del estrés que le enseñaron en clase y que a él le pasaba: tenía un examen y no había estudiado, tenía una exposición de clase y no la había terminado de preparar, tareas de estudio, consumo de drogas (esta es una causa de la depresión), trabajos en grupo, etc.

Así que ya sabéis, está muy bien ayudar a los demás, pero siempre de forma moderada y ¡sin que te perjudique a ti!



La temporización de esta actividad será de 1 hora.