

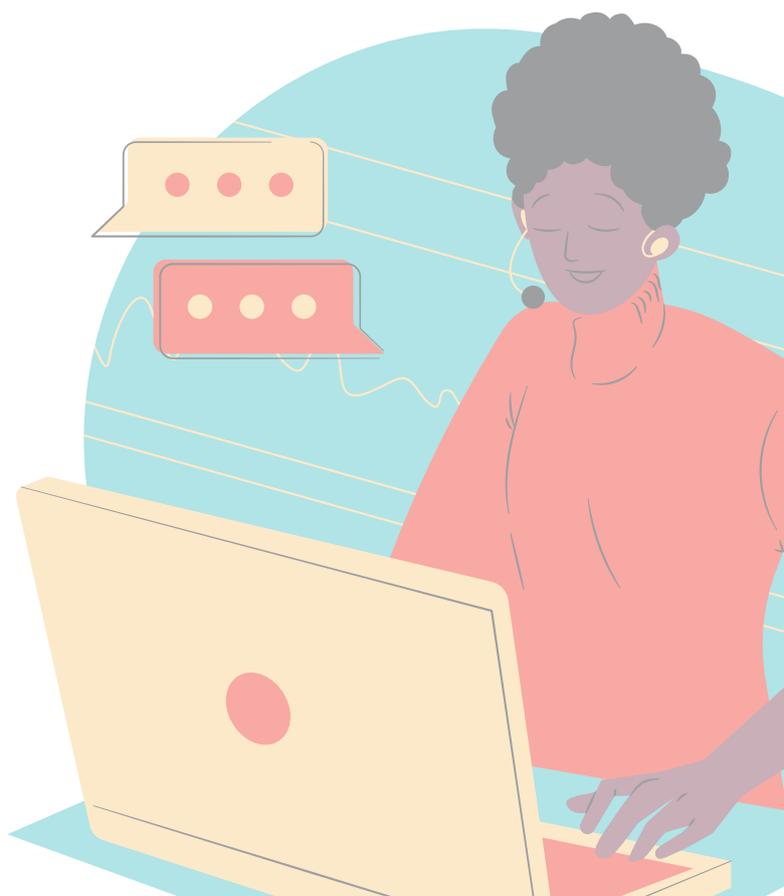
# GUÍA DOCENTE

**ACCIONES PARA PROMOVER Y DIFUNDIR LA  
CULTURA PREVENTIVA ENTRE EL ALUMNADO Y  
EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**



# ÍNDICE DE CONTENIDOS

- 01** EL PROGRAMA
- 02** ¿QUÉ ES LA PREVENCIÓN DE RIESGOS?
- 03** PRINCIPALES RIESGOS EN LA ADOLESCENCIA
- 04** METODOLOGÍA
- 05** DIGITALIZACIÓN Y DESCONEXIÓN DIGITAL
- 06** CARGA MENTAL EN EL TRABAJO
- 07** RIESGOS EN INSTALACIONES Y VÍA PÚBLICA
- 08** OTROS RIESGOS
- 09** BIBLIOGRAFÍA



En el mundo de la educación, existe una responsabilidad primordial que trasciende las materias, las aulas y los planes de estudio: la seguridad y el bienestar de nuestros estudiantes.

Reconociendo la importancia crítica de este compromiso, nos complace presentar esta guía integral para el profesorado, que tiene como objetivo principal proporcionar una hoja de ruta sólida y recursos esenciales para la implementación efectiva del programa **ACCIONES PARA PROMOVER Y DIFUNDIR LA CULTURA PREVENTIVA ENTRE EL ALUMNADO Y EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**, lanzado por el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo, dependiente de la Consejería de Economía, Hacienda y Empleo de la Comunidad de Madrid.

El entorno escolar es un espacio de crecimiento, aprendizaje y desarrollo, pero también puede presentar riesgos potenciales para la integridad física y mental de los más jóvenes, los cuales conformarán los futuros colectivos de profesionales. Este programa no solo busca identificar y mitigar estos riesgos, sino también capacitar al profesorado para que se convierta en líder en la promoción de la seguridad y la salud en el aula y en el contexto escolar, que se trasladará en el futuro al entorno laboral.

A lo largo de esta guía, se explorarán estrategias, prácticas recomendadas y recursos prácticos que permitan al profesorado fortalecer la protección y la cultura preventiva de sus estudiantes y fomentar una educación laboral saludable y positiva.

Nuestra misión es proporcionar al profesorado las herramientas necesarias para que puedan crear un espacio donde nuestro alumnado pueda crecer, aprender y prosperar con seguridad emocional, confianza y tranquilidad. Al abrazar un enfoque proactivo en la prevención de riesgos y la promoción de la seguridad, no solo cumplimos con nuestra responsabilidad de cuidado, sino que también establecemos los cimientos para cultivar una conciencia integral de la salud a largo plazo y facilitamos un aprendizaje más efectivo.

Como docentes, es esencial recordar que nuestro rol tiene un impacto duradero en la vida de cada estudiante. Al adoptar esta perspectiva, podemos garantizar que nuestro propósito sea una fuerza impulsora que fomente un futuro seguro y prometedor para aquellos que transitan nuestras aulas.

¡Construyamos un camino hacia la prevención que inspire confianza y seguridad!

# 01 EL PROGRAMA

El fomento de la cultura de la prevención y la adopción de medidas preventivas no solo contribuye a evitar accidentes, sino que también tiene un impacto positivo en el desarrollo personal y social de los estudiantes en su entorno más cercano.

Estamos en un momento en el que no podemos perder de vista la importancia de la seguridad de nuestra juventud. En ese sentido, este programa para el alumnado de Educación Secundaria es fundamental para fomentar la cultura de la prevención desde edades tempranas, para que aprenda a reconocer y evitar situaciones de riesgo.

El impacto y los beneficios que se esperan de estas acciones es la preparación para un futuro laboral seguro y saludable. Por otra parte, es crucial dotar al profesorado de herramientas vinculadas con la prevención de riesgos laborales de forma transversal en el currículum escolar.

Este programa se alinea directamente con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, corazón de la Agenda 2030 que adoptó la Asamblea General de Naciones Unidas, específicamente con el Objetivo 3 que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades. Por su parte, el Objetivo 4 está basado en la garantía de una educación inclusiva, equitativa y de calidad para la ciudadanía, apoyando así esta propuesta pública.

Por tanto, se concluye que los **objetivos principales** son:



**CREAR CONCIENCIA EN EL ALUMNADO**



**PROPORCIONAR CONOCIMIENTO DE RIESGOS COMUNES**



**DESARROLLAR HABILIDADES PARA LA VIDA**



**CONCIENCIAR EN LA TRANSFERENCIA AL TRABAJO**



**PROMOVER ACTITUDES SEGURAS**



**DOTAR DE RECURSOS AL PROFESORADO**

# 01 EL PROGRAMA

Tal y como hemos visto en los objetivos del programa, es crucial que el alumnado comprenda que los riesgos se pueden encontrar en sus vidas cotidianas. A través de los contenidos propuestos, les enseñamos a identificar los peligros potenciales y a tomar medidas para protegerse a sí mismos y a los demás. Esto es esencial para su bienestar actual, el desarrollo de habilidades críticas en la toma de decisiones y la responsabilidad personal. Sin embargo, más allá de la seguridad en el presente, nuestro enfoque se proyecta **hacia el futuro laboral**. Muchos de los riesgos a los que se exponen los más jóvenes sufren una transferencia al mundo laboral cuando se convierten en adultos, y a través de esta guía trataremos de aclarar cómo sus riesgos cotidianos tienen un papel importante cuando se convierten en laborales.

Reconocemos que nuestros alumnos y nuestras alumnas serán la población activa y laboral con capacidad de liderazgo positivo, y queremos asegurarnos de que estén preparados para enfrentar los desafíos y los retos que puedan encontrar en sus futuros empleos, promoviendo la importancia de seguir protocolos de seguridad y comprendiendo cómo sus acciones pueden afectar a su bienestar y el de sus compañeros y compañeras.

Dentro del VI Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid se incluye un objetivo primordial, la Promoción de la sensibilización y la cultura preventiva en todos los ámbitos de la sociedad, incluyendo la “Difusión de la Prevención en Educación: Primaria, Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional”.

Debido a los datos de siniestralidad en el trabajo y sus consecuencias, es muy importante trabajar la salud laboral desde las aulas. Creemos que al brindar las herramientas y el conocimiento necesarios para prevenir riesgos laborales, estamos empoderando a la próxima generación para crear un futuro más seguro y saludable.

# 02 ¿QUÉ ES LA PREVENCIÓN DE RIESGOS?

La **prevención de riesgos** es un enfoque esencial en la seguridad y la salud, que busca evitar accidentes y minimizar los peligros en diversas situaciones. Su alcance es amplio y abarca todos los aspectos de la vida, partiendo del entorno escolar hasta la seguridad en el ámbito laboral y la mejora de la calidad de vida.

La **prevención de riesgos en la infancia y adolescencia** es un concepto fundamental que abarca una serie de prácticas y enfoques destinados a evitar los accidentes y las enfermedades. No se trata solo de mantener a los jóvenes alejados de situaciones peligrosas, sino de equiparles con el conocimiento y las herramientas necesarias para anticipar, identificar y evitar los riesgos que los rodean. Pero, **¿por qué es tan importante fomentar la prevención de riesgos en el contexto escolar?**



Concienciar a nuestro alumnado sobre los riesgos y cómo evitarlos es una **forma fundamental de educación**. Proporciona conocimientos que ayudarán a tomar decisiones más seguras a lo largo de sus vidas. La prevención no solo salva vidas en el presente, sino que también les dota de habilidades para protegerse a sí mismos en el futuro.



Cuando los estudiantes saben que el profesorado está comprometidos con la seguridad y la prevención, aumenta la sensación de protección y seguridad. Saben que pueden confiar en el docente, lo que **fomenta la relación positiva y la comunicación fluida**.



La prevención no solo trata de evitar lesiones físicas, sino también de reducir las cargas negativas emocionales y psicológicas derivadas de las circunstancias adversas. La comunidad educativa tiene la oportunidad de enfrentar dichas situaciones y superarlas con éxito, con un **impacto positivo en la comunidad futura**.



No podemos olvidar que el ámbito de aplicación por excelencia de la prevención de riesgos es el **mundo laboral**. Concienciar en el presente a los más jóvenes sobre sus riesgos fomentará un mayor autocuidado en los trabajadores del futuro. Además, muchos de los riesgos juveniles que veremos, tal y como hemos indicado, **evolucionan** a riesgos aplicables al trabajo.

# 03 PRINCIPALES RIESGOS EN LA ADOLESCENCIA

En este apartado, nos adentraremos en un análisis sobre los riesgos más comunes que afectan a los jóvenes en los centros educativos. Nuestro objetivo es arrojar luz sobre estos desafíos para que podamos abordarlos de manera proactiva y eficaz.

A continuación hacemos una breve exposición de las causas que pueden ocasionar estos riesgos:



Los adolescentes pueden enfrentar riesgos relacionados con la creciente digitalización y la carga mental asociada, la necesidad de desconexión y el buen manejo del tiempo de ocio y de estudio.



La seguridad en el entorno escolar puede verse comprometida por la exposición de riesgos en las instalaciones y el desconocimiento de protocolos de emergencia.



La exposición medioambiental y la ingestión de alimentos y sustancias tóxicas puede ser la entrada de microorganismos responsables de enfermedades respiratorias y de la piel, de reacciones alérgicas y de situaciones de intoxicación aguda y prolongada.



La movilidad puede exponer al alumnado a accidentes de seguridad vial en el transporte público, colectivo o particular.



Participar en actividades recreativas o deportivas sin supervisión o sin medios adecuados puede conllevar riesgos de lesiones o accidentes.

En la etapa de la adolescencia entre los 12 y los 16 años, coincidentes con la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, los riesgos relacionados con el uso de dispositivos electrónicos, el acceso a Internet y los aspectos sociales cobran especial relevancia.

El pensamiento abstracto durante la adolescencia capacita a los jóvenes para concebir situaciones hipotéticas y explorar posibilidades más allá de lo concreto. Autores como Piaget han conceptualizado este tipo de pensamiento como una capacidad para construir teorías a partir de reflexiones sobre lo real y lo posible, lo hipotético y lo deductivo. Además, la flexibilidad y la reversibilidad son atributos esenciales, permitiendo a los adolescentes retroceder tanto física como mentalmente a un punto de partida previo.

En este contexto, los padres, madres y docentes tienen la tarea de acompañar a los adolescentes en este proceso, guiándolos y proporcionándoles experiencias educativas que sirvan para trabajar esa reflexión. La prevención de riesgos emerge como un plano de reflexión idóneo.

Concretamente, los riesgos más importantes a los que se exponen los estudiantes, entre otros son los siguientes:



RIESGOS  
RELACIONADOS CON  
LA CARGA MENTAL Y  
DE LA DIGITALIZACIÓN



RIESGOS FÍSICOS:  
RELACIONADOS CON  
LA ERGONOMÍA,  
ENFERMEDADES Y  
LESIONES



RIESGOS EN  
INSTALACIONES Y VÍA  
PÚBLICA, ENTRE LOS QUE  
SE ENCUENTRAN LOS  
DERIVADOS DEL  
TRANSPORTE

# 04 METODOLOGÍA

Es fundamental trabajar el contenido desde un enfoque novedoso y que se acerque a la realidad más vivencial, que experimenten situaciones y facilitar la reflexión grupal y la investigación.

Nuestro enfoque novedoso entiende que el alumnado construye su propio conocimiento a través de la interacción activa con su entorno y experiencia vital. Se trata de una estrategia metodológica que, a través de retos, el alumnado tiene que desarrollar y crear un proceso de investigación para la resolución de los problemas planteados, favoreciendo y promoviendo: la participación activa, la curiosidad, la exploración autónoma, la cooperación, la comunicación y la aplicación de los contenidos teóricos a una realidad concreta en la que puedan ser sujetos activos fomentando así una comprensión más profunda.

El aprendizaje se fundamenta en dinámicas de aula participativas y en la promoción de la cooperación entre compañeras/os, donde cada participante interviene en las actividades a realizar y asume un rol activo en el desarrollo de su propio aprendizaje y del resto del alumnado, promoviendo la interacción estimuladora con el resto del grupo. El **juego o la gamificación** de los procesos de enseñanza es otro de nuestros principios metodológicos innovadores, ya que pensamos que el aprendizaje tiene que ser un proceso activo, que plantee retos y genere dinámicas de tipo social con carácter lúdico.

También cabe adecuarse a la madurez general del curso educativo al que nos estamos dirigiendo para adaptar el contenido a sus necesidades, expectativas, motivación y características ya que estas determinan y orientan el proceso de aprendizaje y la implicación.

Tratamos de que las sesiones estén **contextualizadas** en situaciones significativas y relacionadas con la propia experiencia del alumnado. Con las dinámicas de las sesiones se busca despertar el interés y activar los recursos personales para la comprensión, el análisis y la participación, ya que los contenidos de prevención de riesgos laborales tienen un carácter que puede ser de utilidad tanto en su día a día como en su experiencia laboral futura.

# 05 DIGITALIZACIÓN Y DESCONEJIÓN DIGITAL

En la era digital, las redes sociales (RRSS) han transformado radicalmente la manera en que nos conectamos y comunicamos. Su influencia positiva es innegable: han democratizado la información, facilitado el contacto con personas de todo el mundo y proporcionado plataformas para el intercambio de ideas y el fortalecimiento de comunidades. Sin embargo, su impacto también tiene un reverso que merece atención.

En el lado positivo, las RRSS han fomentado la colaboración, permitiendo la difusión de movimientos sociales, el activismo y la conciencia sobre diversas causas. Han sido vitales en la creación de redes profesionales y oportunidades laborales, especialmente para jóvenes emprendedores. Además, han dado voz a grupos marginados, ofreciéndoles una plataforma para ser escuchados y reconocidos.

No obstante, la adopción masiva de las RRSS también ha generado preocupaciones significativas. La constante exposición a una realidad filtrada y a menudo idealizada puede llevar a problemas de relación y de autopercepción. La comparación constante con los estándares irreales presentados en las plataformas puede generar una sensación de inadecuación y exclusión.

La carga mental por la hiperconectividad es una problemática creciente entre los adolescentes. La necesidad compulsiva de revisar constantemente las notificaciones, la validación a través de *likes* y comentarios, y el miedo a perderse algo han contribuido a una dependencia preocupante, pudiendo interferir en el rendimiento académico, las relaciones personales y el bienestar general.

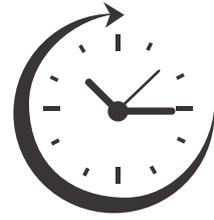
La educación sobre el uso responsable de estas plataformas, así como la promoción de una cultura digital consciente, son pasos fundamentales para mitigar los efectos negativos y fomentar una relación más equilibrada con la tecnología.



*El adivino de  
las RRSS*

## 05. 1 CARGA MENTAL POR LA CRECIENTE DIGITALIZACIÓN

PÉRDIDA DE CONTROL  
del uso



TENSIÓN si está  
desconectado/a

TIEMPO de uso excesivo



Dificultades para  
descansar

DEJAR OBLIGACIONES a  
un lado



DAÑO PROGRESIVO en  
calidad de vida

## 05. 2 CONSEJOS PARA UN USO ADECUADO

Resulta fundamental enseñar a los jóvenes adolescentes el concepto de intimidad, autocontrol y la responsabilidad que generan los actos realizados. Hay que hacerles ver y entender que no todo se puede publicar en redes sociales, y que lo que se publica, puede conllevar en ocasiones consecuencias negativas hacia la propia persona u otras personas. Por lo tanto, es realmente necesario enseñarles a ser conscientes del uso que dan a los dispositivos que utilizan.

Algunos consejos para un uso adecuado de las RRSS:



Crear momentos o zonas sin dispositivos



Establecer límites de tiempo



Educar en el autocontrol



Enseñar a guardar la intimidad propia y ajena



Fomentar la diversidad de actividades



Apartarse del múltiple estímulo o multitarea



Entrenar el aburrimiento

*La tecnología no es nada. Lo importante es que tengas fe en la gente, que sean básicamente buenas e inteligentes, y si les das herramientas, harán cosas maravillosas con ellas. **Steve Jobs***



## 05 DESCONEJIÓN DIGITAL

A medida que la tecnología se integra más en nuestras vidas, es esencial explorar cómo las experiencias en el entorno digital de los adolescentes pueden influir en su relación con las pantallas en contextos profesionales. Este fenómeno plantea cuestiones importantes sobre la gestión de la atención, los límites saludables en el uso de dispositivos y la posible transferencia de comportamientos digitales desde la adolescencia hasta el entorno laboral. En este contexto, es fundamental examinar cómo el desarrollo tecnológico influye en la formación de hábitos digitales en la juventud y cómo estos hábitos pueden manifestarse en el uso de pantallas en el ámbito laboral.

La progresiva digitalización y el uso intensivo de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) han modificado el contenido, las relaciones y la organización del trabajo de manera extraordinaria hacia una normalización del teletrabajo en muchos ámbitos laborales. Este cambio desenfundado ha posibilitado la flexibilización de horarios, trabajar en distintas ubicaciones, ahorrar desplazamientos y mejorar el rendimiento. Sin embargo, también favorece la intensificación del trabajo, el aislamiento social, la urgencia en la respuesta y la prolongación de la jornada de trabajo (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo [INSST]).

En el ámbito preventivo, el uso intensivo de las TIC incluye la probabilidad de exposición, entre otros, a un tipo de riesgo particular que se ha venido denominando “tecnoestrés o estrés digital”.

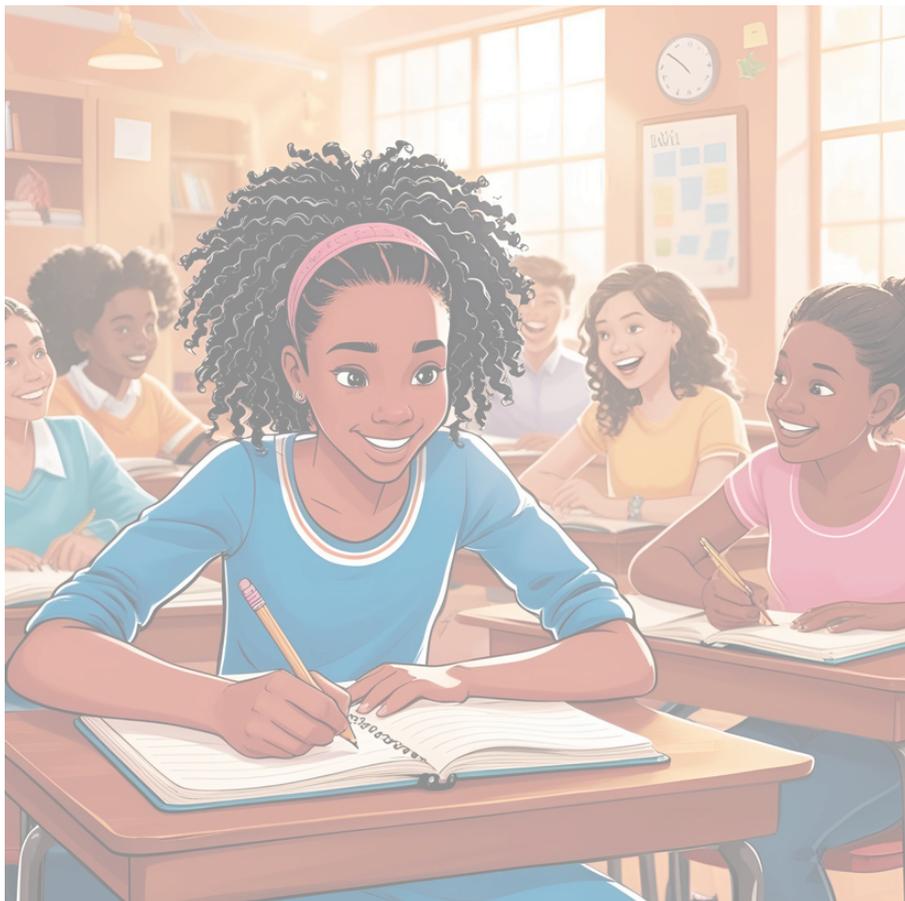
Alguna de las consecuencias derivadas de esta hiperconectividad son (Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo [IRSST]):

- Dificultad de separar la vida laboral de la vida personal
- Aumento de la sobrecarga de trabajo
- Problemas de sueño y descanso
- Aislamiento
- Efectos negativos en la salud cardiovascular o musculo-esquelética

Los adolescentes van a ser los futuros trabajadores. Por este motivo, es importante concienciar de manera temprana en el uso saludable de los dispositivos tecnológicos. Se trata de una cuestión actitudinal y de promoción de medidas de uso saludable que debe figurar en la agenda de cualquier organización.

De manera más concreta, se deben abordar las siguientes cuestiones para promover el bienestar físico y emocional de los trabajadores:

- Existencia de políticas internas de desconexión digital
- Medidas concretas y establecimiento de límites claros de disponibilidad
- Acciones de formación y sensibilización



# ACTIVIDAD

## TÍTULO: REFLEXIONO SOBRE MI USO DE LAS REDES SOCIALES

**OBJETIVO:** Reflexionar sobre el uso y la implicación personal de los adolescentes en las RRSS más utilizadas. ¡Profe! Tú también puedes participar.

**MATERIALES:** ficha de trabajo

### DESARROLLO:

A continuación, se presenta un listado de las RRSS más utilizadas. Con cada una de ellas, responde a las preguntas que se te plantean. Comparte tus impresiones con tus compañeros/as. Reflexiona: ¿tienes una relación saludable con las RRSS?, ¿te gustaría cambiar algo?, ¿tu estado de ánimo se ve afectado por el uso que haces?

Red social	¿Cuántas horas le dedicas?	¿Crees que su uso influye en la percepción que tienes sobre ti mismo?	¿Te preocupa el número de likes y seguidores?	¿Pasas más tiempo en esta red que relacionándote en la vida real?
TikTok				
YouTube				
Instagram				
X				
Twitch				
BeReal				

## 06 CARGA MENTAL EN EL TRABAJO

La **carga mental** puede definirse como el “conjunto de requerimientos mentales, cognitivos o intelectuales a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral, es decir, el nivel de actividad mental o de esfuerzo intelectual necesario para desarrollar el trabajo” (Sebastián García & del Hoyo Delgado, 2002). La carga mental está vinculada a la fatiga que experimentan aquellos con una carga de trabajo predominantemente mental. Este tipo de trabajo implica sedentarismo postural y demanda el procesamiento de información y la aplicación de funciones cognitivas en diversas intensidades, como comprensión, razonamiento y resolución de problemas, así como el uso de recursos como atención y memoria. Aunque estos trabajos puedan parecer cómodos, quienes los realizan a menudo manifiestan molestias y fatiga, lo cual contrasta con la aparente comodidad.

Es importante destacar que toda persona, al desempeñar su actividad, está expuesta a alguna forma de carga mental. La intensidad de esta carga varía según los requerimientos específicos de las tareas que realiza, y el objetivo es ajustar estos requerimientos a las características individuales de cada trabajador.

El teletrabajo, dependiendo de su complejidad y la intensidad con la que se realice, puede representar un riesgo adicional para la carga mental, debido a la planificación deficiente o mayores demandas en comparación con el trabajo presencial. En este contexto, es esencial controlar la carga mental para evitar que conduzca a una sobrecarga mental, lo cual podría afectar negativamente la salud y el bienestar de los trabajadores. Además, herramientas como WIFI, acceso a internet y la posibilidad de trabajar desde ordenadores remotos pueden generar hiperconectividad, ejerciendo presión externa sobre el individuo (INSST, 2020).

Es esencial comprender que la carga mental en sí misma no es ni positiva ni negativa; es una faceta inherente a cualquier actividad. Sin embargo, cuando la presión externa supera las capacidades individuales, surge la "sobrecarga mental". Esta sobrecarga puede ser cuantitativa o cualitativa, indicando que la actividad mental requerida excede las capacidades del individuo en términos de cantidad o dificultad.

Las condiciones ambientales, el diseño del puesto de trabajo, y factores psicosociales relacionados con la organización del trabajo también demandan atención especial. La adecuada configuración de estos elementos contribuirá al bienestar de los trabajadores y evitará interferencias en sus actividades laborales.

# ACTIVIDAD

## TÍTULO: CARGA MENTAL Y EQUILIBRIO DE TAREAS

**OBJETIVO:** dotar al alumnado de herramientas para el reparto del tiempo y los recursos empleados en cada tarea para disminuir la carga mental

**MATERIALES:** gráfico para completar

### DESARROLLO:

Registra en este gráfico las tareas que tienes que asumir en un día normal. Apunta el tiempo que te llevan y la carga mental que te suponen. Piensa en cambios que podrías aplicar para equilibrar el reparto de tareas.



# 07 RIESGOS EN INSTALACIONES Y VÍA PÚBLICA

La educación en seguridad vial en los adolescentes es de gran importancia para que aprendan a usar y disfrutar de la vía pública, que es el lugar donde se ponen de manifiesto los valores de convivencia, así como la competencia ciudadana y social. Además, en estas edades, existe baja percepción de riesgo, con lo que las consecuencias podrían resultar graves.

Los adolescentes de 12 a 16 años usan la vía pública como:

Peatones: solos o en grupo



Usuarios de bicicletas



Usuarios de patinetes o monopatines



Conductores de ciclomotores



Pasajeros en turismos, con conductores adultos de su entorno familiar, y con otros jóvenes (muchas veces conductores noveles).



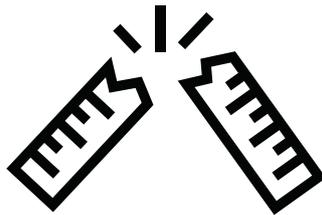
Pasajeros de transporte público:  
autobuses, bus urbano, tren, metro, tranvía y otros transportes colectivos.



# 07 RIESGOS EN INSTALACIONES Y VÍA PÚBLICA

Los principales riesgos relacionados con la seguridad vial a los que se enfrentan los adolescentes los podríamos agrupar en:

- **Riesgos derivados del incumplimiento y/o desconocimiento de las normas viales.** Muchas veces influenciados por su grupo de amigos, por el reto de sentirse diferentes a los demás, o para desafiar el orden establecido...



- **Riesgos de lesión traumática,** que pueden tener diversas causas:
  - No usar los equipos de protección adecuados, sobre todo no usar casco y cinturón de seguridad al no ser conscientes del alcance de las consecuencias de la falta del uso de estos equipos, como podrían ser lesiones leves, graves, discapacidades e incluso la muerte.
  - Falta de atención derivada del consumo de alcohol, drogas y otras sustancias psicoactivas: tanto si son conductores como pasajeros de un vehículo cuyo conductor haya consumido.
  - Velocidad inadecuada: conductores noveles de vehículos inestables como los ciclomotores, con poca formación y experiencia vial.
  - Conductas impulsivas en la conducción, tendentes al exhibicionismo, que también está relacionado por querer desafiar las normas y falta de conciencia de las consecuencias de este comportamiento.
  - Conductas imprudentes en general, especialmente en el caso de los conductores de patinetes eléctricos, que en ocasiones pueden desconocer las normas básicas de circulación, hacer un uso irresponsable en zonas peatonales y desconocimiento de los riesgos asociados a su uso.



# 07 RIESGOS EN INSTALACIONES Y VÍA PÚBLICA

## RECOMENDACIONES DE EDUCACIÓN VIAL PARA JÓVENES

Es importante concienciar desde el centro educativo a los adolescentes sobre la normativa de seguridad vial y de potenciar las conductas preventivas que deben adquirir, así como hacerles ver el impacto negativo que producen los accidentes o siniestros. Los jóvenes y adolescentes son un grupo de riesgo que, por su inexperiencia en la conducción y la falta de conocimiento de la normativa, a menudo no es consciente de su propia vulnerabilidad. Así, es de vital importancia recordarles y brindarles información sobre:

- El uso imprescindible del cinturón de seguridad, por muy corto que sea el trayecto.
- Obligatoriedad del uso del casco en patinetes eléctricos.
- Supervisar los equipos de protección de manera periódica y sustituirlos cuando sea necesario por deterioro o por falta de homologación.
- Prestar atención a las señales en la carretera y en la calle.
- La importancia crucial de la atención en la conducción incompatible con el consumo de drogas o alcohol, tanto si son conductores como si son pasajeros.

Por ser el medio de transporte más habitual que conducen los adolescentes, exponemos a continuación un cuadro con los principales elementos de protección en el uso de patinetes eléctricos así como los principales aspectos de la normativa aplicable.

### EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO

Cada Ayuntamiento puede regular, de una manera específica, la circulación de VMP (entre ellos, los patinetes eléctricos). Sin embargo, todos los usuarios deben cumplir unas condiciones mínimas que resumimos a continuación.

**RECUERDA:**

- Prohibido circular por las aceras
- Sólo 1 persona
- Prohibido uso de auriculares o teléfono móvil
- Velocidad máxima de 25 km/h

**Obligatorio** (rojo)

**Recomendado** (azul)

**Equipamiento y requisitos:**

- Casco
- Seguro de Responsabilidad Civil
- Timbre
- Sistema de frenado
- Luz delantera
- Catadióptrico reflectante delantero
- Luz trasera
- Catadióptrico reflectante trasero
- Ropa reflectante (obligatoria durante la noche o con visibilidad reducida)

**CERTIFICADO DE CIRCULACIÓN**

Será obligatorio que cada VMP tenga un certificado de circulación, disponible en código QR, que acredite que el patinete eléctrico cumple unos requisitos mínimos de seguridad.

Fuente: DGT

Fuente: <https://www.dgt.es/muevete-con-seguridad/viaja-seguro/en-patinete/>



# 07 ACCIDENTES DE TRÁFICO LABORALES

La seguridad vial, dedicada o enfocada al contexto laboral, es la misma disciplina focalizada exclusivamente en el trabajo, y por ello se denomina seguridad vial laboral y está relacionada con la salud de las personas trabajadoras, lo que se denomina salud laboral.

Cada día se producen millones de desplazamientos por motivos de trabajo, siendo el principal motivo de nuestra movilidad diaria. El 40% de los desplazamientos totales en día laborable son al trabajo. Cada día se producen más de 40 millones de desplazamientos por trabajo. Cerca del 40% de trabajadores se desplaza desde otro municipio. El 60% de los desplazamientos al trabajo se realizan en coche. Invertimos de media unos 60 minutos en los desplazamientos diarios al trabajo. Más del 60% de los coches que circulan van con un solo ocupante.

En el año 2022, según la Estadística de accidentes de trabajo del MITES, se registraron un total de 653,510 accidentes de trabajo con baja. De este conjunto, 73,522 fueron clasificados como accidentes de tráfico laborales (ALT), representando el 11.3% del total de accidentes laborales. Cabe destacar que no todos los accidentes in itinere recopilados en ESTADEL se consideran accidentes de tráfico, aunque la mayoría, específicamente el 61.5%, sí lo son. Las otras causas principales de accidentes laborales incluyen choques o golpes contra objeto inmóvil (24.5%), colisiones con un objeto en movimiento (7.0%), y sobreesfuerzos físicos (5.1%).

653.510 accidentes de trabajo		864 accidentes de trabajo mortales	
571.247 en jornada	82.236 in itinere	711 en jornada	153 in itinere
73.522 accidentes laborales de tráfico		236 accidentes laborales mortales de tráfico	
22.974 en jornada	50.548 in itinere	104 en jornada	132 in itinere

Fuente: Elaboración del INSST a partir del Fichero de microdatos de accidentes de trabajo 2022. MITES.

Si bien la conexión directa entre la educación vial en las escuelas y la reducción de accidentes de tráfico laborales puede no ser inmediata o completamente lineal, la formación temprana en estos principios puede sentar las bases para un comportamiento más seguro y consciente en la vida adulta. La promoción de una cultura de seguridad vial desde la infancia puede tener efectos positivos a largo plazo en la prevención de accidentes en el trayecto hacia y desde el trabajo.

# 08 OTROS RIESGOS

Los centros escolares, aunque sean espacios diseñados para el aprendizaje y el desarrollo, pueden albergar riesgos físicos para los adolescentes. La falta de medidas de seguridad adecuadas, la supervisión insuficiente durante actividades físicas o recreativas, y la infraestructura escolar inadecuada pueden contribuir a estos riesgos físicos para los adolescentes en el entorno escolar. Es fundamental que las escuelas implementen políticas y protocolos de seguridad robustos para minimizar estos riesgos y garantizar un entorno más seguro para los estudiantes.

En concreto, destacamos algunos riesgos físicos:

## **Riesgos de caídas, cortes y tropiezos por desorden y falta de limpieza en aulas, pasillos y escaleras.**

La acumulación de objetos, papeles y otros elementos puede propiciar caídas accidentales. La presencia de objetos afilados o cortantes y aumenta la posibilidad de cortes. Todo ello, ligado a la falta de mantenimiento y limpieza en escaleras y pasillos, puede llevar a tropiezos y resbalones, generando situaciones peligrosas que podrían resultar en lesiones graves.



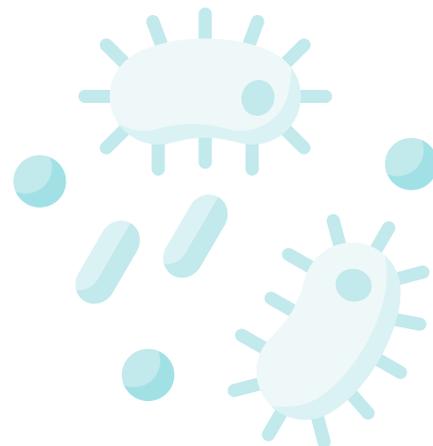
## **Riesgos de quemaduras, incendios, explosión, etc.**



La presencia de materiales inflamables y el uso inadecuado de enchufes y aparatos eléctricos pueden incrementar el riesgo de incendios y explosiones. La falta de medidas preventivas, como una ventilación adecuada o el mantenimiento de instalaciones eléctricas, aumenta la posibilidad de incidentes graves.

## **Riesgo de contagio de enfermedades de transmisión respiratoria y de contacto.**

Otro factor a considerar es la posible propagación de enfermedades contagiosas. Los entornos escolares, con una gran cantidad de personas en contacto cercano, pueden ser terrenos fértiles para la transmisión de virus, bacterias y hongos, lo que aumenta el riesgo de contraer enfermedades infecciosas, especialmente en época de brotes virales.



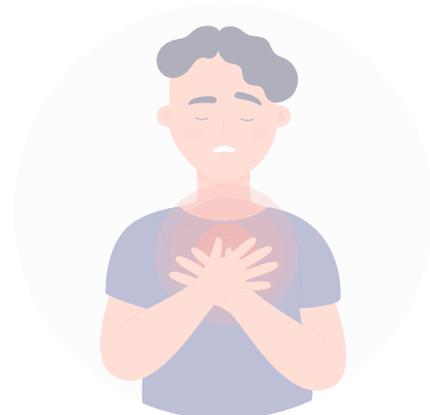
## **Riesgos de lesiones traumáticas por acondicionamiento físico inadecuado (ejercicios de calentamiento/estiramiento) durante las actividades deportivas.**



Uno de los riesgos más comunes son los accidentes durante actividades deportivas o recreativas, que pueden resultar en lesiones como torceduras, esguinces o fracturas. Además, el mal manejo de equipos deportivos o el uso inadecuado del mobiliario escolar pueden ocasionar accidentes y lesiones.

## **Riesgos de atragantamiento, asfixia y quemaduras por falta de formación e información en primeros auxilios y en la forma de actuar ante emergencias.**

La falta de conocimientos sobre cómo actuar frente a emergencias, puede traducirse en consecuencias mayores, por lo que tener conocimiento de ellas minimiza las consecuencias. La formación en primeros auxilios puede proveer al joven de herramientas para resolver una situación de emergencia en su entorno con sus compañeros/as.



## **Riesgos ergonómicos: posturas sentadas inadecuadas sobre el cuello y espalda así como movimientos repetitivos de muñecas y dedos por el uso masivo de tecnología.**

Los jóvenes se enfrentan a riesgos ergonómicos significativos debido a diversas causas, entre ellas, la adopción de posturas inadecuadas durante largos periodos de tiempo en el centro que se intensifica por el uso excesivo de tecnología en el hogar. Este constante uso de dispositivos electrónicos pueden provocar lesiones en el cuello, debido a la posición encorvada que se mantiene cuando se utiliza el teléfono móvil, pero además el uso masivo de teclados y pantallas puede resultar en lesiones en manos y muñecas como el síndrome del túnel carpiano.



Los asientos que no están adecuados a las dimensiones corporales de los jóvenes de los institutos y la falta de ajuste ergonómico en las aulas, también contribuyen a problemas posturales y de columna, aumentando el riesgo de lesiones a largo plazo y afectando su bienestar físico general.

Cabe destacar que, en ocasiones, la sobrecarga diaria de las mochilas que portan los jóvenes puede derivar en trastornos musculoesqueléticos en la espalda. Además, determinados hábitos de vestimenta y uniformidad no son aptos para las prácticas deportivas desarrolladas en los centros (zapatillas provistas de plataformas, tacones excesivamente altos, etc...)

## **Riesgos en laboratorios: derrames químicos, lesiones físicas, incendios, exposición a sustancias tóxicas, accidentes eléctricos, cortes por equipos defectuosos, reacciones inesperadas...**

En el laboratorio de un centro educativo, los accidentes incluyen las situaciones anteriores y algunas más. El uso inadecuado y la falta de mantenimiento del material de los laboratorios supone otros riesgos de cierta entidad. Para prevenirlos y minimizar las consecuencias, es esencial realizar un inventario, seguir medidas de seguridad rigurosas y fomentar una cultura de seguridad en el laboratorio.





## 08 RIESGOS ERGONÓMICOS

En la actualidad del ámbito laboral, el uso de ordenadores, tanto de sobremesa como portátiles, puede conllevar la aparición de un número importante de trastornos musculoesqueléticos (TME) causados principalmente por malas posturas y carga estática. El hecho de utilizar en algunos casos equipos portátiles durante el teletrabajo supone que los factores de riesgo ergonómico probablemente se agraven ya que el entorno puede ser cambiante y, en ocasiones, inadecuado.

A continuación, se detallan los principales factores de riesgo físico que pueden conducir a la aparición de fatiga física y de TME:

- **Posturas forzadas y mantenidas:** adopción de posturas inadecuadas bien por ser estáticas y prolongadas, bien por ser incorrectas, falta de apoyo lumbar, las flexiones excesivas del cuello por altura inadecuada de las pantallas, la posición incorrecta de los brazos por diferentes alturas del plano de trabajo, al igual que en los antebrazos y las muñecas por falta de puntos de apoyo, los hombros encorvados o las rodillas y los pies fuera de ángulos de confort son las posturas de trabajo incorrectas más frecuentemente observadas.
- En **modalidad de teletrabajo**, las posturas adoptadas podrían ser menos apropiadas que en trabajo presencial debido a las características inadecuadas del mobiliario (mesa, silla, etc.), espacio de trabajo insuficiente, diseño del puesto, etc.
- **Movimientos repetitivos.** En trabajos de teletrabajo, el ritmo de tecleo y el uso del ratón son autogestionados, lo que puede reducir el riesgo en comparación con puestos más mecánicos. Sin embargo, el uso de portátiles agrava este riesgo debido al tamaño reducido del teclado, lo que resulta en movimientos repetitivos en una superficie más pequeña. Además, los ratones táctiles de portátiles, incluso cuando se utiliza un ratón independiente, pueden generar movimientos repetitivos, especialmente con el scroll.
- **Sedentarismo.** La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, pone de manifiesto que el tercer factor de riesgo registrado con mayor frecuencia en las empresas son las posturas mantenidas, como lo es permanecer sentado durante largos periodos de tiempo.

# ACTIVIDAD

## **TÍTULO: IDENTIFICANDO LOS PELIGROS DEL CENTRO**

**OBJETIVO:** Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de identificar y prevenir los riesgos físicos en el entorno escolar.

**MATERIALES:** Gometes de colores, mapas del centro, hoja de papel.

### **DESARROLLO:**

En primer lugar, debemos dividir a los estudiantes en pequeños grupos y repartir el material necesario y los espacios de trabajo para reflexionar.

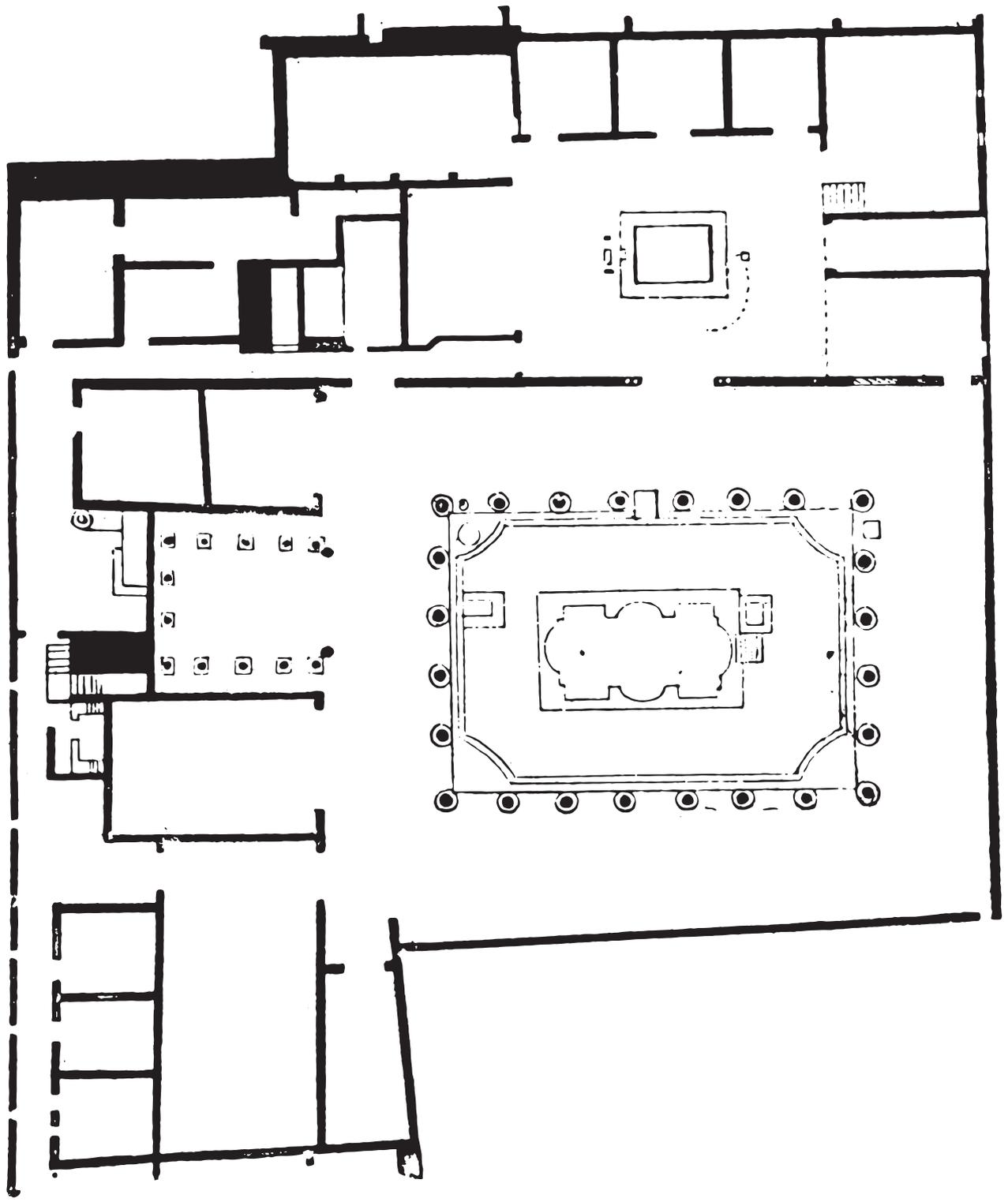
Con diferentes mapas de las distintas estancias del centro, siguiendo la siguiente leyenda, puedan concretar la seguridad que sienten en esos lugares colocando gometes de colores en cada zona.

Mucho riesgo   
Cierta riesgo   
Ningún riesgo 

En cada estancia cada miembro del grupo deberá colocar un color, en base a su opinión, y en el caso de no ser de color verde, debe concretar en una hoja por qué existe cierto/mucho riesgo.

Tras colocar los gometes, explicaremos zona por zona las impresiones de cada grupo, para poder, en la última parte de la sesión, plantear líneas de mejora en cada una de las zonas para ayudar a los responsables del centro de cara al próximo curso.

En la siguiente página se facilita un ejemplo de plano que puede utilizarse para el desarrollo de esta actividad.



# 09 BIBLIOGRAFÍA

DGT, M. I. (s. f.). Educación Vial para Adolescentes y jóvenes. <https://www.dgt.es/conoce-la-dgt/que-hacemos/educacion-vial/educacion-vial-para-adolescentes-y-jovenes/>

Race. (2024, 29 enero). ¿Qué dice la nueva normativa para los patinetes eléctricos? RACE. <https://www.race.es/patinete-electrico-legislacion>

Álvarez, W. A. (2014). Carga mental en el trabajo. Sapienza Organizacional, 1(1), 9-20.

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST) y Fundación para la Seguridad Vial (FESVIAL) (s. f.). Guía práctica de seguridad vial laboral. <https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM050130.pdf>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) (2023). Informe de accidentes laborales de tráfico 2022. <https://www.insst.es/documents/94886/603437/Informe+de+accidentes+laborales+de+tr%C3%A1fico+2022.pdf/cb843aa2-b9f7-77de-b284-2b8b274aa43f?t=1694691350244>

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST) (2022). Estudio de los efectos de la hiperconexión digital en la salud laboral de los trabajadores/as. <https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM050781.pdf>



**IRSST**  
Instituto Regional  
de Seguridad y Salud  
en el Trabajo