

11.35 h a 12.30 h

Calidad de Vida

El estrés: la enfermedad de nuestro tiempo



Las aglomeraciones urbanas son una importante fuente de estrés para sus habitantes.

recientes investigaciones, más de dos terceras partes de las enfermedades están relacionadas con el estrés. Aunque no hay "fórmulas mágicas" para superarlo, existen actitudes y hábitos que pueden aminorar algunas penalidades de esta enfermedad. Ante todo, es menester desarrollar proyectos vitales alcanzables y compartirlos con nuestra pareja, con los familiares y amigos. También es útil practicar alguna técnica de relajación para calmar la ansiedad.

La persona que padece estrés vive la tensión o la ansiedad, duerme mal y, si consigue dormir algo, se despierta cansada, está más expuesta a la depresión y rinde menos intelectual y físicamente. Según

LA TELEVISION EN EL AULA

Educar para ver la televisión. Educación ambiental. Todos los materiales que se emiten en *Mirada abierta* van dirigidos al aula, tanto de Primaria como de Secundaria Obligatoria o de Bachillerato. Las áreas que mejor admiten estos contenidos son las relacionadas con el Lenguaje, las Artes Plásticas o las Ciencias Sociales, aunque, obviamente, en cualquier área puede plantearse la confección de un video.

Hoy termina *Cita con la Tierra*, que nos ha acompañado durante trece semanas y que, en su conjunto, constituye una buena serie documental para el aula de Primaria y de Secundaria Obligatoria.

22

L U N E S

08.45 h

That's English

Módulo 6. Unidad 8 (Repaso de BBC)
And finally... Revisión del lenguaje del módulo 6 y preparación para la prueba de fin de módulo.

11.00 h

Mirada abierta

Los programas informativos (II) ocupan, hoy, el primer tramo del programa. Se analizan, entre otros, el funcionamiento de la redacción de un telediario, los avances, el *auto-cue*, el teletexto y la comunicación por satélite. El *Taller de video*, aborda los recursos necesarios para montar un taller de video. En el último fragmento se muestra el trabajo de I. F. P. Joan Miró de San Sebastián de los Reyes: *San Sebastián de los Reyes: una historia, un entorno*.

11.15 h

Cita con la Tierra: Capítulo 13 El futuro solidario

Nuestra generación tiene la responsabilidad de cambiar la tendencia destructora del medio que se ha adueñado de la Tierra desde la Revolución industrial. Es preciso garantizar la salud del planeta y de todos sus habitantes. Aún estamos a tiempo de recuperar el equilibrio ecológico de la Tierra, con la condición de que los gobiernos, los pueblos y sus habitantes realicen ejercicios duraderos de inversión económica y de educación permanente para mejorar este medio que hemos ido destruyendo durante la última centuria. Y ésta no es una guerra individual. Parece que el futuro, o es solidario, o, probablemente, no será.

11.35 h

Horizontes: El estrés

A partir de un breve reportaje sobre la agitada vida de nuestro tiempo, el invitado en el estudio responderá a las preguntas que se le hagan directamente desde la calle y a las que le formule María San Juan, presentadora de *La Aventura del Saber*. Un espacio de participación directa en el que se os invita a trasladarnos cuantas inquietudes, preguntas o aportaciones consideréis oportunas. Teléfonos del programa: (905) 11 48 12 (estudio), (91) 346 91 30 (Redacción) y 34 1 346 42 89 (llamadas del extranjero).