



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

“RIESGOS LABORALES DE LOS PROFESORES EN CENTROS ESCOLARES”

AUTORÍA CRISTINA FERNÁNDEZ SERÓN
TEMÁTICA PREVENCIÓN Y RIESGOS
ETAPA ESO Y BACHILLER

Resumen

En este artículo vamos a analizar los principales riesgos derivados del trabajo en el aula: riesgos eléctricos, caídas, así como riesgos derivados del medio ambiente y de la carga de trabajo. Finalmente examinaremos el concepto de mobbing como riesgo psicosocial y otros daños causados por seres vivos.

Palabras clave

Trabajo, salud, prevención, riesgos, orden, carga de trabajo, mobbing, enfermedades, burnout.

INTRODUCCIÓN.

La prevención se puede definir como el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

Los "principios generales de la acción preventiva" a aplicar en el trabajo son los siguientes:

- a) Evitar los riesgos.
- b) Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- c) Combatir los riesgos en su origen.
- d) Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.
- e) Tener en cuenta la evolución de la técnica.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

- f) Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- g) Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.
- h) Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- l) Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

Hay que tener en cuenta todos los aspectos del trabajo que puedan afectar a la salud y, para ello, es preciso considerar que la realización de un trabajo produce modificaciones en el lugar donde éste se realiza. Estas pueden ser de diversa naturaleza, por ejemplo, mecánicas, físicas, químicas, biológicas, psicológicas, sociales e incluso morales, y tener repercusiones sobre el trabajador.

Para desarrollar una actividad preventiva adecuada, será preciso analizar y evaluar, mediante las técnicas necesarias, cada una de esas modificaciones para determinar sus efectos sobre la salud, tanto positivos como negativos, con el fin de definir las medidas preventivas adecuadas, encaminadas a eliminar o reducir en lo posible los efectos negativos, y promover y potenciar los positivos que pueden mejorar la salud del trabajador como, por ejemplo, la participación y la comunicación.

2. RIESGOS DERIVADOS DEL TRABAJO EN EL AULA.

Los principales riesgos a los que un docente está sometido en un aula son los siguientes:

2.1. RIESGOS ELÉCTRICOS.

Aunque todas las instalaciones eléctricas como los diferentes aparatos que se utilizan como elementos de soporte en la impartición de las clases (retroproyector, ordenadores) están dotadas con dispositivos de seguridad, es importante tener en cuenta algunas normas preventivas generales.

- Comprobar el buen estado de los cables del equipo (proyectores, ordenadores, TV, videos).
- Llevar a cabo un examen periódico de las instalaciones eléctricas y de los equipos por personal especializado.
- Toda manipulación de la instalación eléctrica se hará siempre con la instalación desconectada.
- No utilizar los aparatos eléctricos con manos húmedas o mojadas. Evitar mojar equipos conectados a la corriente eléctrica.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

- Los cables eléctricos, prolongadores y líneas de teléfono no deben atravesar zonas de paso, de hacerlo deberán ir bajo regleta que proteja de los posibles tropiezos.
- Para desconectar un equipo de la corriente, siempre deberemos estirar de la clavija y nunca del cable.
- Establecer instrucciones de no realizar ninguna manipulación ni reparación provisional de la instalación eléctrica por personas sin conocimiento para ello.
- Los empalmes y conexiones estarán siempre aislados y protegidos.
- Utilizar equipos con el marcado CE.
- Todos los registros, cableados exteriores y cuadros eléctricos deben revisarse por personal técnicamente competente al menos una vez al año, realizando las operaciones oportunas y certificando el buen funcionamiento de la instalación.
- Los cuadros de distribución eléctrica deben estar señalizados, los circuitos rotulados y cerrados con su tapadera.

2.2. CAIDAS AL MISMO NIVEL.

Otras de las causas que originan accidentes de trabajo son las caídas al nivel del suelo, debido al mal estado del lugar de trabajo o a una incorrecta disposición del mobiliario. Sin embargo, estas se pueden evitar si se siguen estas recomendaciones:

- Mantener los suelos en buen estado de conservación (sin grietas, baldosas o agujeros).
- Cuando apreciemos irregularidades en el suelo hemos de avisar inmediatamente al responsable de mantenimiento.
- No debemos tender cables en zonas de paso o trabajo.
- Disponer de contenedores (papeleras, etc) en las zonas de trabajo para echar objetos inservibles.
- Dejar libre de obstáculos pasillos y superficie de tránsito.
- Los suelos de los locales deberán ser lisos, estables y no resbaladizos sin irregularidades ni pendientes peligrosas. Los productos de limpieza y abrillantado utilizados deberán garantizar esta característica.
- Proteger y señalar los obstáculos que no puedan ser eliminados.
- Debe mantenerse el orden y la limpieza en el centro de trabajo retirando los elementos innecesarios, clasificando los materiales en armarios y estanterías, limpiando las clases todos los días e implicando a los alumnos en el mantenimiento de su aula.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

2.3. ILUMINACIÓN.

Si es posible, la iluminación debe ser natural. Las ventanas no deben estar situadas frente al profesor y los alumnos sino en los laterales del aula. Las principales recomendaciones generales para evitar la fatiga visual son las siguientes:

- La iluminación del espacio donde se va a desarrollar la actividad práctica debe ser intensa, ya que el alumno tiene que visualizar correctamente el objeto sobre el que se va a trabajar. La intensidad de la luz debe ser de 700 a 1000 lux.
- Las recomendaciones para reducir la fatiga visual ante las pantallas de ordenador son el establecimiento de pausas de escasa duración, en general de 10 minutos cada dos horas.
- En cuanto a las pantallas de ordenador, recomendamos lo siguiente:
 - Ubicación
 - Distancia a los ojos de 40 a 80 cm.
 - Pantalla en horizontal a los ojos.
 - Caracteres
 - Nitidez adecuada
 - Preferentemente oscuras sobre fondo claro.
 - Tipos de imagen
 - Estable. Evitar parpadeos.
 - Reflejos
 - Evitar fuentes de luz directa.

2.4. GOLPES CONTRA OBJETOS INMOVILES.

Golpes con partes salientes de mesas, tablonos. Las principales recomendaciones generales para evitar los golpes son:

- Eliminar obstáculos en zona de trabajo, en pasillo, en las clases.
- Prever en las aulas pasillos lo suficientemente anchos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

- Mantener un orden correcto, colocando los libros, los archivadores en lugares donde no podamos tropezar con ellos.
- Mantener cerrados los armarios, cajones y las puertas del mobiliario.
- Los pasillos no deben tener elementos salientes, excepto los extintores.

3. DAÑOS CAUSADOS POR SERES VIVOS.

- ENFERMEDADES INFECCIOSAS.

Las enfermedades infecciosas afectan al personal docente

- GRIPE: se transmite a través de gotículas respiratorias en suspensión en el aire, es muy contagiosa, se recomienda que los alumnos al estornudar o toser se protejan con un pañuelo. Es recomendable que a los profesores se le administre una dosis de inmunización.
- HEPATITIS B: se transmite a través de contactos con heridas en piel. Se recomienda vacunación en situaciones de alto riesgo.
- PAPERAS: se transmite a través de gotículas infecciosas en suspensión en el aire y contacto con saliva. Es altamente contagiosa, puede causar infertilidad en adultos. Se recomienda que los niños afectados no acudan a clase.
- INFECCIONES ESTREPTOCÓCICAS: se transmite a través del contacto directo de persona a persona. Se trata de infecciones de garganta, neumonía. Se recomienda que el docente cuando detecta a algún alumno con síntomas de dolor al tragar debe ponerse en contacto con los padres y enviarlo a su casa para el cuidado.
- VARICELA: se transmite a través de gotículas respiratorias en suspensión en el aire y con el contacto directo con personas infectadas. Puede provocar riesgo de defecto en los nacimientos.
- RUBEÓLA: se transmite a través gotículas respiratorias en suspensión en el aire y con el contacto directo con personas infectadas. Se recomienda vacunar a todo el personal.
- SARAMPIÓN: se transmite a través gotículas respiratorias en suspensión en el aire y con el contacto directo con personas infectadas. Se recomienda inmunización para los profesores.

- MOBBING.

El acoso moral en el trabajo, aunque no es un fenómeno nuevo, ha suscitado un gran interés en los últimos años. La Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Trabajo señala que en torno al 9 por ciento de los trabajadores estarían sujetos a violencia en su lugar de trabajo. Más allá de las cifras nos hallamos ante un problema laboral y social de gran entidad, que adquiere cada vez mayor amplitud en un medio indirecto para deshacerse de un trabajador.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

La palabra “mobbing” deriva del término inglés “mob” que significa multitud excitada que asedia a alguien. Podríamos definirlo como un comportamiento negativo entre compañeros, a causa del cuál el afectado es objeto de acoso y ataques durante mucho tiempo, de modo directo o indirecto, por parte de una o más personas. Está claro que una persona no puede salir sola de esa situación. La solución a este problema sólo puede darse de manera multidisciplinar y cada una de las partes que intervienen tiene que estar en su lugar.

3. RIESGOS DERIVADOS DE LA CARGA DE TRABAJO.

Se denomina carga laboral al conjunto de esfuerzos físicos y psíquicos a los que el trabajador se ve sometido a lo largo de la jornada laboral. Cuando la carga de trabajo excede la capacidad de resistencia, tanto física como mental de la persona pueden producirse alteraciones de la salud que se deben prevenir para conseguir optimizar el tiempo y ritmo de trabajo.

- PROBLEMAS DE LA VOZ.

La voz es nuestro principal instrumento de trabajo. Sin embargo, pocos profesores son conscientes de la necesidad de prestar atención a los órganos que intervienen en la producción de la voz. Debemos cuidarla ya que nuestro trabajo depende de ello. Uno de los principales problemas de salud que sufren los profesores son los relacionados con el aparato fonador, estos van desde la afonía hasta la aparición de nódulos y pólipos en las cuerdas vocales.

A continuación detallamos una serie de consejos que ayudan a prevenir problemas de cansancio y afonía.

- Mantener el cuerpo hidratado, bebiendo agua en abundancia.
- Mantener los órganos fonatorios hidratados con bebidas suaves, infusiones, caramelos.
- Inhalar por la nariz y exhalar por la boca para evitar el resecamiento de la laringe, ya que las fosas nasales calientan y humedecen el aire.
- Corregir las congestiones nasales para no tener que respirar por la boca.
- Vestir con ropa cómoda para permitir una buena circulación del aire en el cuerpo.
- Hablar en una postura abierta y equilibrada, que permita un buen ritmo respiratorio.
- No forzar la intensidad de la voz, en ocasiones, por ejemplo, hablamos más fuerte sin darnos apenas cuenta. La consecuencia de esto es la irritación de la mucosidad que recibe los pliegues bucales y la fatiga de los músculos de la laringe.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

- No beber líquidos demasiado fríos ni demasiado calientes porque son muy irritantes.
- No se debe ingerir bebidas alcohólicas o fumar.
- Evitar los ambientes con atmósfera demasiado seca provocada por calefacción y aires acondicionados.

- PROBLEMAS MUSCULOESQUELÉTICOS.

La exposición de los contenidos en el aula se realiza generalmente de pie. Esta postura obliga al profesor a desplazarse, flexionar el tronco, girar el cuerpo o permanecer en una misma posición durante un espacio prolongado de tiempo, que provoca fatiga y dolores musculares.

Para evitar este tipo de problemas es importante que sigamos las siguientes recomendaciones.

- Permitir la alternancia de las posturas de pie-sentado en el aula.
- El espacio de trabajo del profesor ha de ser el suficiente para permitir los movimientos de cuerpo.
- Cuando el docente de clase de pie durante mucho tiempo, se recomienda flexionar la cadera de vez en cuando, apoyando un pie en un taburete bajo o en un escalón.
- Evitar las rotaciones y flexiones bruscas del tronco. Al volverse no debe girar sólo el tronco sino todo el cuerpo con los pies.
- Se recomienda regular la altura de la superficie donde trabaje.
- Eliminar posturas incómodas.
- La pantalla y el teclado deberán ser móviles para poder ajustarlos según las características de cada trabajador.
- Las tareas deben permitir mantener, tanto sentado como de pie, la columna en posición recta, evitando inclinaciones o torsiones innecesarias.
- Se debe utilizar calzado cómodo y vestuario que no oprima la circulación.

- ESTRÉS.

La falta de motivación del alumno, el exceso número de alumnos en las clases, el acoso escolar, la violencia, todos estos factores están produciendo estrés laboral entre el personal docente. La prevención del estrés debe abordarse desde el estudio de todas las condiciones de trabajo y de las exigencias del mismo sobre la persona.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

El síndrome de “**burnout**”, también llamado síndrome de “estar quemado” o de desgaste profesional, se considera como la fase avanzada del estrés. Se refiere a un estado de agotamiento emocional, físico y mental grave en el que la persona se derrumba a causa del cansancio psíquico o estrés que surge de la interacción social y ante una rutina laboral.

Se suele presentar en personas que por su profesión se ocupan de los demás, como por ejemplo, enfermeros, cuidadoras, profesores.

- Los síntomas más habituales son:

- Psicosomáticos: fatiga crónica, trastornos del sueño, tensión muscular.
- De conducta: absentismo laboral, adicciones (tabaco, alcohol)
- Profesional: menor capacidad en el trabajo, conflictos con compañeros,
- Emocional: irritabilidad, falta de concentración.

- Este concepto está vinculado al siguiente proceso:

- 1.- Exceso de trabajo
- 2.- Sobre esfuerzo que lleva a estados de ansiedad y fatiga
- 3.- Desmoralización y pérdida de ilusión. Comienzan a surgir los problemas emocionales y físicos
- 4.- Pérdida de vocación, decepción de los valores hacia los superiores. Hay una gran sensación de apatía.

A continuación indicamos una serie de estrategias que van a ayudar los profesores a afrontar estas situaciones de estrés.

- Facilitar la colaboración entre los miembros del grupo de trabajo.
- Favorecer una buena relación entre los Coordinadores de estudios y los respectivos profesores de cada departamento.
- Marcar prioridades de tareas.
- Prever pausas cortas en tareas con elevada carga mental.
- Enriquecer las tareas habituales, evitando trabajos rutinarios y monótonos.
- Mantener dentro de los valores de confort los factores ambientales (ruido, iluminación, temperatura).
- Se recomienda hacer actividades extralaborales (deporte, cine, lectura).
- Establece fronteras entre tu trabajo y tu vida, cuida tu ambiente familiar, haz gimnasia, masajes, relajación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

- Apóyate en tu red social: familia, amigos, compañeros.....
- Procura realizar un ritmo de trabajo que no sea excesivo, respetando las pautas de comida, descansos.
- Si ves que no consigues tú solo superar la situación y que desaparezcan los síntomas, acude a un profesional de la psicología que te ayude.

4. BIBLIOGRAFIA

- Cabaleiro Portela, V.M. (2006). *Prevención de Riesgos laborales*. Vigo: Ideas Propias.
- Vicente Pérez, A.J. (2005). *Prevención de Riesgos laborales*. La Rioja: Escuela Superior de Gestión Comercial y Marketing, ESIC.

Autoría

- Nombre y Apellidos: CRISTINA FERNÁNDEZ SERÓN
- Centro, localidad, provincia: CÓRDOBA
- E-mail: seroncristina@hotmail.com

C/ Recogidas Nº 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com