



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE VALENCIA
Escuela Técnica Superior de Ingeniería del Diseño

**EVALUACIÓN Y ORIENTACIÓN PARA LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES EN UN CENTRO DE
EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA**

Grado en Ingeniería Mecánica curso académico 2020-2021

Autor: Jorge Rocher González

Tutor/a: María del Carmen Rey García

Abril del 2021

PRESENTACIÓN DEL TRABAJO

La motivación y el interés para realizar el trabajo sobre dicho tema se debe en parte a mi entorno familiar, en el cual tanto mis padres, como algún otro pariente cercano, han trabajado toda su vida como docentes. Siempre he pensado en la poca importancia que hasta la actualidad se le ha venido prestando a la evaluación de los riesgos y a las enfermedades profesionales más comunes entre los profesionales que se dedican a esta labor tan importante como es la educación. Además, con el factor, hoy en día presente, de la nueva normalidad producida por el COVID-19, he sentido la necesidad de centrarme en este tema especialmente.

Por ello, me decidí a investigar sobre esta problemática sobre un centro de primaria en concreto. Estudié sus instalaciones, horarios, ubicación, funciones desempeñadas según las categorías profesionales existentes en el centro y desde ese punto de partida he podido abordar la evaluación inicial de riesgos existentes.

En la segunda parte del trabajo me propuse tratar con más profundidad algunos de los riesgos más comunes y las enfermedades profesionales más repetidas en el contexto docente explicando en qué consisten, cómo se producen y proponiendo una serie de orientaciones que pudieran servir para prevenirlas.

Por último, también se hacen una serie de propuestas con el objetivo de prevenir los riesgos ligados a las diferentes funciones profesionales según la categoría docente. Al final del trabajo se elaboran unas conclusiones sobre todos los aspectos trabajados.

ÍNDICE

I. MEMORIA.....	6
1. INTRODUCCIÓN.....	7
1.1. Justificación.....	8
1.2. Objetivo.....	8
1.3. Alcance.....	8
2. DESCRIPCIÓN DEL MÉTODO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS UTILIZADO.....	9
2.1. Numeración y definición de riesgos normalizados.....	12
3. DATOS DEL CENTRO DE TRABAJO.....	22
3.1.- Identificación del centro.....	22
3.2.- Actividad de los trabajadores.....	22
3.3.- Descripción de las instalaciones.....	22
3.4.- Equipos, máquinas e instalaciones.....	23
3.5.- Categorías y especialidades profesionales.....	24
3.6.- Descripción del horario del centro.....	25
3.7.- Contratas y otros trabajadores.	25
4. RESUMEN DE SINIESTRALIDAD.....	25
5. EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS.....	26
5.1. Riesgos laborales generales del centro educativo.....	26
5.1.1. Lugares de trabajo.....	26
5.1.2. Estanterías y archivos en altura.....	30
5.1.3. Instalación eléctrica.....	31
5.1.4. Productos de laboratorio.....	33
5.1.5. Trabajo con usuarios.....	33
5.1.6. Bombonas de propano.....	34
5.1.7. Vehículos y desplazamientos.....	35
5.1.8. Sala de la caldera de gasóleo.....	36
5.1.9. Deposito de combustible de gasóleo.....	37
5.1.10. Zonas con cargas térmicas.....	38
5.1.11. Evaluación del edificio.....	40
5.1.12. Botiquines.....	41
5.1.13. Aseos profesores.....	42
5.1.14. Fenómenos atmosféricos.....	42

5.2. Riesgos laborales por categorías profesionales.....	43
5.2.1. Categoría profesional: Director.....	43
5.2.2. Categoría profesional: Jefe de estudios.....	45
5.2.3. Categoría profesional: Secretario.....	48
5.2.4. Categoría profesional: Profesor.....	49
5.2.5. Categoría profesional: Profesor Educación Física.....	52
5.2.6. Categoría profesional: Monitor actividades formativas complementarias.....	55
5.2.7. Categoría profesional: Monitor de actividades deportivas.....	57
5.2.8. Categoría profesional: Cuidador.....	61
6. FICHA RESUMEN DE EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL.....	63
7.DOCUMENTO RESUMEN DE FICHAS DE PREVENCION.....	64
8. ORIENTACION Y PLANIFICACION DE ALGUNOS DE LOS RIESGOS DE LA LABOR DOCENTE.....	65
8.1. Riesgo de manipulación de cargas.....	65
8.2. Problemas con el aparato fonador.....	68
8.3. El estrés laboral.....	73
8.4. Problemas derivados de la visualización de pantallas.....	81
8.5. Orientación para una higiene postural.....	85
8.6. El síndrome de burnout.....	87
9. ORIENTACION DE LOS RIESGOS SEGÚN LA CATEGORÍA DOCENTE.....	95
9.1. Director.....	95
9.2. Jefe de estudios.....	97
9.3. Secretario.....	98
9.4. Profesor.....	100
9.5. Profesor de educación física.....	102
9.6. Monitor de actividades formativas complementarias.....	104
9.7. Monitor de actividades deportivas.....	106
9.8. Cuidador.....	108
10. CONCLUSIONES.....	109

II. PLIEGO DE CONDICIONES.....	112
1. OBJETIVOS.....	113
2. GENERALIDADES.....	113
3. MEDIDAS.....	113
4. DEFINICIONES	114
III. PRESUPUESTO.....	116
IV. REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA.....	119
1. REFERENCIAS.....	120
2. BIBLIOGRAFÍA.....	121
2.1. Páginas web.....	122

I. MEMORIA

1. INTRODUCCIÓN

Este documento constituye la Evaluación Inicial de Riesgos del centro, y algunas orientaciones para establecer la Planificación de la Actividad Preventiva del mismo, tal y como se contempla en el artículo 16 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.

Como instrumento esencial para la gestión y aplicación del citado Plan de Prevención de Riesgos Laborales de la Empresa, surge la Evaluación Inicial de los Riesgos Laborales, cuya finalidad fundamental es la de permitir al empresario tomar las medidas adecuadas para garantizar, precisamente, la seguridad y la protección de la salud de los trabajadores. La obligatoriedad de elaborar por parte de la empresa dicha evaluación inicial de riesgos ha sido desarrollada en el capítulo II, artículos 3 al 7 del Real Decreto 39/1997, Reglamento de los Servicios de Prevención, donde se concreta que la evaluación de los riesgos laborales es el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse.

La selección de las medidas de prevención para el control de los riesgos laborales a los que puedan estar expuestas las personas en actividad laboral, requiere cubrir dos etapas previas, que son fundamentales en todo proceso preventivo: la primera, identificar y analizar los factores que generan dichos riesgos, para tratar de evitarlos; la segunda, evaluar los riesgos que no han podido evitarse, para poder conocer su verdadera importancia, comparando el valor obtenido del riesgo con unos parámetros de tolerancia, por encima de los cuales es necesario adoptar las medidas de prevención antes indicadas para el control del riesgo evaluado.

Además de lo descrito, las Evaluaciones de Riesgos deberán revisarse periódicamente, con la regularidad que se acuerde entre la empresa y los representantes de los trabajadores, en función de los puestos y tareas.

En el presente trabajo se ha procedido a evaluar únicamente los puestos de trabajo, instalaciones y procesos que el centro me ha descrito e informado en visitas realizadas a sus instalaciones, quedando supeditado el resultado de la evaluación a la veracidad y exactitud de la información recibida. Y posteriormente en la segunda parte se han abordado los riesgos más frecuentes por separado y más extensamente, orientando sobre la actuación y prevención de dichos riesgos y proponiendo una serie de recomendaciones para paliar las consecuencias en el trabajo del docente.



1.1. Justificación

Los diversos estudios consultados hacen ver que en el sector educativo es uno de los sectores donde menos percepción se tiene de los riesgos laborales existentes y la mayoría de los docentes desconoce el contenido de la normativa. Además, esta falta de cultura preventiva en los profesores puede repercutir directamente en la carencia de formación del alumnado. Debido a estas cuestiones me parece interesante abordar en mi trabajo una evaluación de riesgos en un centro de educación infantil y primaria.

1.2. Objetivo

Identificar los riesgos en un centro de Educación Infantil y Primaria; se trata de tener en un listado lo más exhaustivo posible, los peligros que afectan a la actividad laboral. Después es necesario definir los posibles riesgos y valorarlos, ponderando su gravedad y orientar sobre cómo podemos prevenir o actuar sobre los riesgos más frecuentes en los docentes para minimizar las consecuencias que pueden entrañar dichos riesgos.

1.3. Alcance

Se pretende describir el método de evaluación de riesgos utilizado y los datos de un centro concreto sobre el que se va a realizar el trabajo. A continuación, el objetivo es evaluar los riesgos que entraña ser trabajador de un colegio público de educación con la finalidad de proponer y orientar algunas cuestiones sobre los más frecuentes que puedan ayudar a minimizar estos riesgos. Igualmente se tratarán algunas de las enfermedades profesionales de los docentes más frecuentes y se intentará abordar y orientar algunas medidas para su prevención.

2. DESCRIPCIÓN DEL MÉTODO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS UTILIZADO

La Evaluación de Riesgos es el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para estar en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas, y en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse.

La metodología empleada consiste, en primer lugar, en identificar los riesgos, bien generales, bien inherentes a cada especialidad/categoría profesional de las que concurren en el centro objeto de estudio, para a continuación proceder a su valoración.

Para ello hay que definir dos conceptos: la probabilidad de que el riesgo identificado se materialice y la severidad de las consecuencias en caso de que dicho riesgo se actualizase.

La probabilidad de que el daño ocurra se puede graduar desde alta hasta baja con el siguiente criterio:

- **Alta:** La actividad se realiza constantemente, todos los días, y/o el daño ocurrirá siempre o casi siempre.
- **Media:** La actividad se realiza con cierta frecuencia, todas las semanas y/o el daño puede ocurrir en algunas ocasiones.
- **Baja:** La actividad se realiza esporádicamente, una o pocas veces al año, y/o el daño ocurrirá raras veces.

La severidad está relacionada con el tipo de lesión que resultaría más probable en caso de que se materializase el riesgo. Para determinar la potencial severidad del daño, deben considerarse las partes del cuerpo que se verán afectadas y la naturaleza del daño, graduándolo desde ligeramente dañino a extremadamente dañino.

- **Ligeramente dañino:** Daños superficiales, cortes y magulladuras pequeñas, irritación de los ojos por polvo, molestias e irritación, dolor de cabeza.
- **Dañino:** Laceraciones, quemaduras, conmociones, torceduras importantes, fracturas menores, sordera, dermatitis, asma, trastornos músculo esqueléticos, enfermedad que conduce a una incapacidad menor.
- **Extremadamente dañino:** Amputaciones, fracturas mayores, intoxicaciones, lesiones múltiples, lesiones fatales, cáncer y otras enfermedades crónicas que acorten severamente la vida.

En el siguiente cuadro se indica un método simple para estimar los niveles de riesgo de acuerdo con su probabilidad estimada y con sus consecuencias esperadas.

NIVELES DE RIESGO	<i>LIGERAMENTE DAÑINO</i>	<i>DAÑINO</i>	<i>EXTREMADAMENTE DAÑINO</i>
<i>PROBABILIDAD BAJA</i>	Riesgo trivial	Riesgo Tolerable	Riesgo Moderado
<i>PROBABILIDAD MEDIA</i>	Riesgo Tolerable	Riesgo moderado	Riesgo Importante
<i>PROBABILIDAD ALTA</i>	Riesgo Moderado	Riesgo Importante	Riesgo Intolerable

Los niveles de riesgo indicados en el cuadro anterior forman la base para decidir si se requiere mejorar los controles existentes o implantar unos nuevos, así como la temporización de las acciones. En el siguiente cuadro se muestra un criterio para la toma de decisiones, es decir, indica los esfuerzos precisos para el control de los riesgos y la urgencia con la que deben adoptarse las medidas preventivas, que deben ser proporcional al riesgo.

RIESGO	ACCIÓN Y TEMPORIZACIÓN
TRIVIAL	No se requiere acción específica.
TOLERABLE	No se necesita mejorar la acción preventiva. Sin embargo, se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante. Se requieren comprobaciones periódicas para asegurar que se mantiene la eficacia de las medidas de control.
MODERADO	Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas. Las medidas para reducir el riesgo deben implantarse en un periodo determinado. Cuando el riesgo moderado está asociado con consecuencias extremadamente dañinas, se precisará una acción posterior para establecer, con más precisión, la probabilidad de daño como base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control.
IMPORTANTE	No debe comenzarse el trabajo hasta que se haya corregido el riesgo. Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo. Cuando el riesgo corresponda a un trabajo que se está realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados
INTOLERABLE	No debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos ilimitados, debe Prohibirse el trabajo.

Se incluyen en el documento una ficha por cada una de las especialidades/categorías profesionales que los trabajadores/as del centro poseen. En esta ficha se especifican los Riesgos a los que los trabajadores/as de una misma especialidad/categoría profesional pueden

estar expuestos, así como la unidad generadora de riesgos, las causas y las medidas preventivas aplicables para evitar o minimizar dicho riesgo.

Es decir, para cada especialidad/categoría profesional se van a definir los siguientes conceptos:

- **Riesgo:** combinación de la frecuencia o probabilidad y de las consecuencias que puedan derivarse de la materialización de un peligro. El concepto de riesgo siempre tiene dos elementos: la frecuencia con la que se materializa el peligro y las consecuencias que de él puedan derivarse. El peligro es la fuente o situación con capacidad de daño en término de lesiones, daños a la propiedad, daños al medio ambiente o una combinación de ambos.
- **Unidad Generadora de Riesgos (U.G.R.):** son instalaciones, máquinas, bienes equipos, áreas de trabajo, materiales y productos del centro de trabajo.
- **Causas:** Cualquier propiedad o cualidad de un bien, material, instalación o servicio que pueda ocasionar un riesgo potencial.
- **Medidas Preventivas:** el resultado de la evaluación de riesgos debe servir para hacer un inventario de acciones, con el fin de diseñar, mantener o mejorar los controles de riesgos. Es necesario contar con un buen procedimiento para planificar la implantación de las medidas de control que sean precisas después de la evaluación de riesgos. Una vez realizada la evaluación inicial de riesgos, y tomando como punto de partida lo contemplado en este apartado, se llevará a cabo la:
 - ❖ Planificación de la Actividad Preventiva de cada centro de trabajo, donde se especificará el tipo de medida a implantar, la fecha en que se realizará y la fecha en que se comprobará su implantación.
 - ❖ Recomendaciones Preventivas: también se harán unas recomendaciones que por su relevancia no será preciso plasmarlas en la planificación pero que si es conveniente que sean conocidas para mejorar la acción preventiva. Los métodos de control deben escogerse teniendo en cuenta los siguientes principios:
 1. Combatir los riesgos en su origen.
 2. 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 métodos de trabajo y de producción con objeto de atenuar el trabajo monótono y repetitivo, y reducir los efectos de este en la salud.
 3. Tener en cuenta la evolución de la técnica.
 4. Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
 5. Adoptar las medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
 6. Dar las debidas instrucciones a los trabajadores/as

El plan de actuación debe revisarse antes de su implantación, considerando si los nuevos sistemas de control de riesgos conducirán a unos niveles de riesgos aceptables o si han generado nuevos peligros, así como, considerar la opinión de los/las trabajadores/as afectados/as sobre la necesidad y la operatividad de las nuevas medidas control.

En algunas ocasiones puede darse el caso en que dos trabajadores/as que ostenten la misma especialidad/categoría profesional estén sometidos a distintos riesgos, o bien al mismo riesgo, pero este con distinta valoración. En estos casos, la evaluación incluirá una ficha no por cada especialidad/categoría profesional, sino por cada trabajador/a. Los/las trabajadores/as que pertenezcan a especialidades/categorías profesionales que no tengan contemplados riesgos específicos en el informe, se entenderá que quedan afectados por los riesgos generales del centro.

A continuación, se incluye una lista de los riesgos normalizados que van a considerarse en la presente evaluación, con una corta definición, con la finalidad de ayudar a clarificar los riesgos asociados al factor de riesgo identificado.

2.1. Numeración y definición de riesgos normalizados

1. CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL.

Acción de una persona a perder el equilibrio, salvando una diferencia de altura entre dos puntos (superior a 2 metros), considerando el punto de partida el plano horizontal de referencia donde se encuentra el individuo.

2. CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL.

Acción de una persona al perder el equilibrio, sin existir diferencia de altura entre dos puntos, cuando el individuo da con su cuerpo en el plano horizontal de referencia donde se encuentra situado

3. CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO.

Suceso por el que, a causa de una condición o circunstancia física no correcta, un todo o parte de una cosa pierde su posición vertical, cayendo en forma de hundimiento, desmoronamiento, etc.

4. CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN.

Es aquella circunstancia, imprevista y no deseada, que se origina al caer un objeto durante la acción de su manipulación sobre el/la propio/a trabajador/a que lo está manipulando, ya sea con las manos o con cualquier otro instrumento (carretillas, grúas, cintas transportadoras, etc.).

5. CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS.

Suceso por el que, a causa de una condición o circunstancia física no correcta, la parte o partes de un todo (trozos de un material, partes de cargas, de instalaciones, etc.) se desunen, cayendo.

6. PISADAS SOBRE OBJETOS.

Pisada accidental de algún elemento (materiales, herramientas, maquinaria, equipos, etc.), presente en el puesto de trabajo, que puede causar daño o lesión en el/la trabajador/a.

7. CHOQUE Y/O GOLPES CONTRA OBJETOS MÓVILES

Encuentro violento de una persona o de una parte de su cuerpo con uno o varios objetos que se encuentran en movimiento.

8. CHOQUE Y/O GOLPES CONTRA OBJETOS INMÓVILES.

Encuentro violento, de una persona o de una parte de su cuerpo, con uno o varios objetos colocados de forma fija o invariable, o bien, en situación de reposo.

9. GOLPES / CORTES CON OBJETOS O HERRAMIENTAS.

Acción que le sucede a un/una trabajador/a al tener un encuentro repentino y violento con un material inanimado o con el utensilio con el que trabaja.

10. PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS.

Riesgo que aparece en la realización de diversos trabajos en los que, durante la operación, partículas o fragmentos del material que se trabaja, incandescente o no, resultan proyectados, con mayor o menor fuerza, y dirección variable sobre el/la trabajador/a.

11. ATRAPAMIENTO POR Y ENTRE OBJETOS.

Acción o efecto que se produce cuando una persona, o parte de su cuerpo, es aprisionada o enganchada por o entre objetos.

12. ATRAPAMIENTO POR VUELCO DE MÁQUINAS O VEHÍCULOS.

Acción y efecto que se origina cuando un vehículo o una máquina vuelca, de modo que cae sobre una persona, aprisionándola contra otros objetos, que bien pudieran ser móviles o inmóviles.

13. ATROPELLOS, CHOQUES Y GOLPES CON VEHÍCULOS.

Los producidos por vehículos en movimiento, empleados en las distintas fases de los procesos realizados por la empresa, dentro del horario laboral.

14. CONTACTO ELÉCTRICO DIRECTO.

Se entiende por contactos eléctricos directos, todo contacto de personas efectuado directamente con partes activas en tensión.

15. CONTACTO ELÉCTRICO INDIRECTO.

Se entiende por contactos eléctricos indirectos, todo contacto de personas con masa puestas accidentalmente bajo tensión.

16. CONTACTO TÉRMICOS (QUEMADURAS).

Se denomina contacto térmico al roce, fricción o golpe de todo o parte del cuerpo de una persona, con cualquier objeto que se halle a elevada o baja temperatura

17. EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS.

Consiste en estar sometido a temperaturas, tanto máximas como mínimas, que pueden provocar estrés térmico, entendiéndose como tal la situación de un individuo vivo, o alguno de sus órganos, que por efecto de la temperatura se pone en riesgo próximo a enfermar.

18. ESTRÉS TÉRMICO

Realizar trabajos que requieren grandes esfuerzos físicos en ambientes muy calurosos o fríos, puede dar lugar al llamado estrés térmico.

19. CONDICIONES TERMOHIGROMÉTRICAS INADECUADAS.

Dentro de este riesgo se contemplan deficiencias en algunos de estos:

- Temperatura de aire.
- Humedad relativa.
- Velocidad del aire.

20. VENTILACIÓN /CLIMATIZACIÓN.

Deficiencias de ventilación (natural o forzada) en los lugares de trabajo, fallos en la climatización (en el mantenimiento y limpieza del sistema), todo lo cual puede dar lugar a situaciones de molestia, e incluso ocasionar daños a la salud del trabajador.

21. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS.

Dentro de este riesgo se han diferenciado cuatro grupos que se definen a continuación:

- ✓ Vapores orgánicos: sustancias que, siendo sólidas o líquidas en condiciones normales de presión y temperatura, en el momento de aumentar una de estas variables, forman verdaderas diluciones en la atmósfera. A temperatura ambiente la mayoría de ellos son disolventes líquidos, pudiendo éstos clasificarse a su vez, en disolventes orgánicos o disolventes acuosos.
- ✓ Gases: sustancias que se presentan como tales a temperaturas y presión ambientales.
- ✓ Aerosoles. Materia particulada: dispersión de partículas sólidas o líquidas, de tamaño inferior a 100 micras, en un medio gaseoso. Se incluyen dentro de este campo los siguientes estados físicos:
 - Polvo: partículas de pequeño tamaño, procedentes de procesos físicos de disgregación. Tamaño: entre 0.1 y 25 micras.
 - Nieblas: Suspensión en el aire de pequeñas gotas de líquido que se generan por condensación de un estado gaseoso o bien por ebullición. Tamaño: desde 0.01 a 10 micras.
 - Humos: suspensión en el aire de partículas sólidas originadas en procesos de combustión incompleta. Tamaño: menor a 0.1 micras.
 - Metales: se pueden presentar de dos formas diferentes:
 - a. Polvo: se trata de una suspensión en el aire de partículas sólidas, de tamaño pequeño, procedentes de procesos físicos de disgregación del metal.
 - b. Humo metálico: suspensión en el aire de partículas sólidas metálicas, generadas en procesos de condensación del estado gaseoso, partiendo de la sublimación del metal, a menudo acompañado de una reacción química de oxidación.

22. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS.

Estar en contacto y, en consecuencia, poder respirar aire o ingerir alimentos que estén contaminados con microorganismos patógenos para el hombre (como pueden ser virus, bacterias, hongos, etc.), pudiendo causar daños a la salud. Habría que considerar también aquellos que se pueden incorporar al organismo a través de cortes y/o pinchazos producidos durante el trabajo.

23. EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS O TÓXICAS.

Posibilidad de lesiones o afecciones producidas por inhalación, ingestión o contacto, de sustancias o elementos perjudiciales para la salud.

24. CONTACTOS CON SUSTANCIAS CÁUSTICAS Y/O CORROSIVAS.

Posibilidad de lesiones producidas por contacto con sustancias agresivas motivadas por la presencia de éstas en el entorno de trabajo (manipulación, almacenaje, tratamiento)

25. EXPOSICIÓN A RADIACIONES IONIZANTES.

Posibilidad de afecciones en la piel, ojos, etc., por exposición a la acción de este tipo de radiaciones. La radiación ionizante consiste en partículas, incluidos los fotones, que causan la separación de electrones de átomos y moléculas.

26. EXPOSICIÓN A RADIACIONES NO IONIZANTES.

Posibilidad de afecciones en la piel, ojos, etc., por exposición a la acción de este tipo de radiaciones. Ejemplo de radiaciones no ionizantes son láseres, radiación ultravioleta, luz y radiación infrarroja, campos de radiofrecuencias y microondas, etc.

27. EXPOSICIÓN AL RUIDO.

Exposición del/de la trabajador/a a todo sonido no grato que interfiera o impida alguna actividad humana.

28. EXPLOSIONES.

Expansión violenta y rápida, que puede tener su origen en distintas formas de transformación (física y química) de energía mecánica, acompañada de una disipación de su energía potencial y, generalmente, seguida de una onda. En estas situaciones se pueden producir lesiones por la onda expansiva o por sus efectos secundarios.

29. EXPOSICIONES A VIBRACIONES.

Es la oscilación de partículas, alrededor de un punto, en un medio físico cualquiera. Los efectos de esta deben entenderse como consecuencia de una transferencia de energía al cuerpo humano, que actúa como receptor de energía mecánica.

30. ILUMINACIÓN INSUFICIENTE O INADECUADA.

Es toda radiación electromagnética emitida o reflejada, por cualquier cuerpo, cuyas longitudes de onda estén comprendidas entre 380 nm y 780 nm y susceptibles de ser percibidas como luz. El riesgo se presenta cuando existe un nivel de iluminación por debajo de lo necesario en función de las exigencias de la tarea, o bien porque dicha iluminación no está colocada de forma correcta y produce molestias el/la trabajador/a.

31. ACCIDENTES Y/O LESIONES CAUSADOS POR ANIMALES.

Todas aquellas agresiones físicas producidas en el centro de trabajo que sufra el/la trabajador/a por parte de animales.

32. AGRESIONES /ACCIDENTES / LESIONES CAUSADOS POR PERSONAS.

Se incluyen aquí tanto las agresiones intencionadas verbales y/o físicas, como los accidentes fortuitos, tales como choques entre dos personas, que sufra el/la trabajador/a.

33. ACCIDENTES DE TRÁFICO.

Los sufridos por el/la trabajador/a, con ocasión o motivo del trabajo realizado, dentro del horario laboral o durante los desplazamientos de ida y vuelta a su domicilio (accidente “in itinere”).

34. INCENDIOS.

Comprende aquellas situaciones en las que el/la trabajador/a pueda sufrir lesiones por el fuego o sus consecuencias.

35. UTILIZACIÓN DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD).

En este puesto de trabajo se utiliza una pantalla de datos, como terminal de ordenador, mediante el cual se dan instrucciones o se suministran datos al ordenador. En algunos casos se añade una impresora conectada al mismo terminal. Los riesgos relativos a la utilización de PVD de manera habitual se traducen en fatiga visual, mental y postural del usuario.

Una persona, puede ser considerada “trabajador” usuario si cumple, al menos, 5 de los requisitos siguientes:

1. Dependier del equipo con pantalla de visualización para hacer su trabajo, no pudiendo disponer fácilmente de medios alternativos para conseguir los mismos resultados. (Este sería el caso del trabajo con aplicaciones informáticas que reemplazan eficazmente los procedimientos tradicionales de trabajo, pero requieren el empleo de pantallas de visualización, o bien de tareas que no podrían realizarse sin el concurso de dichos equipos).

2. No poder decidir voluntariamente si utiliza o no el equipo con pantalla de visualización para realizar su trabajo. (Por ejemplo, cuando sea la empresa quien indique al trabajador la necesidad de hacer su tarea usando equipos con pantalla de visualización).

3. Necesitar una formación o experiencias específicas en el uso del equipo, exigidas por la empresa, para hacer su trabajo. (Por ejemplo, los cursos impartidos por la empresa al trabajador para el manejo de un programa informático o la formación y experiencia equivalente exigidos en el proceso de selección).

4. Utilizar habitualmente equipos con pantallas de visualización durante períodos continuos de una hora o más. (Las pequeñas interrupciones, como llamadas de teléfono o similares, durante dichos periodos, no desvirtúa la consideración de trabajo continuo).

5. Utilizar equipos con pantallas de visualización a diario o casi diariamente, en la forma descrita en el punto anterior.

6. Que la obtención rápida de información por parte del usuario a través de la pantalla constituya un requisito importante del trabajo. (Por ejemplo, en actividades de información al público en las que el trabajador utilice equipos con pantallas de visualización).

7. Que las necesidades de la tarea exijan un nivel alto de atención por parte del usuario; por ejemplo, debido a que las consecuencias de un error puedan ser críticas. (Este sería el caso de las tareas de vigilancia y control de procesos en los que un error pudiera dar lugar a pérdidas materiales o humanas).

36. FATIGA FÍSICA. POSICIÓN.

Es el resultado del conjunto de requerimientos físicos, a los que se ve sometido el/la trabajador/a a lo largo de la jornada de trabajo, cuando se ve obligado a adoptar una determinada postura singular o esfuerzo muscular de posición inadecuada y/o mantenerlo durante un periodo de tiempo excesivo.

37. FATIGA FÍSICA. DESPLAZAMIENTO.

Es una condición que afecta físicamente al organismo, y que es producida por los esfuerzos musculares dinámicos que el/la trabajador/a realiza, debido a las exigencias de movimientos o tránsitos sin carga, durante la jornada de trabajo.

38. FATIGA FÍSICA. SOBRESFUERZOS.

Es el resultado del conjunto de requerimientos físicos a los que se ve sometido el/la trabajador/a a lo largo de la jornada de trabajo, cuando se ve obligado a ejercer un esfuerzo muscular dinámico o esfuerzo muscular estático excesivo, unidos en la mayoría de los casos a: posturas forzadas, frecuencia de movimientos fuera de límites, manipulaciones realizadas en posición incorrecta, etc.

39. FATIGA FÍSICA. MANIPULACIÓN DE CARGAS.

Es aquella situación de merma física, producida por un sistema de esfuerzos musculares dinámicos y/o estáticos, ejercidos por el posicionamiento y/o la evacuación de piezas del lugar de almacenamiento al plano de trabajo, o viceversa, o para su transporte.

40. CARGA MENTAL.

Podemos definirla como la cantidad de esfuerzo deliberado que debemos realizar para conseguir un resultado concreto. Es importante tener en cuenta que, cuando hablamos de esfuerzo mental, tan agresivo puede ser un esfuerzo excesivo como mantener continuamente una atención elevada, como lo puede ser aquel trabajo que no requiera de la persona que lo realiza ningún esfuerzo mental.

Puede estar presente en alguno o varios de estos momentos: recepción de la información, tratamiento de la información, o respuesta que el/la trabajador/a deba emitir.

La carga mental está determinada por:

- La cantidad de información que se recibe.
- La complejidad de dicha información.
- La cantidad de tiempo que se dispone para elaborar la respuesta.
- La cantidad de tiempo durante el cual debe mantenerse la atención.

41. FATIGA MENTAL CRÓNICA.

Cuando el trabajo exige el mantenimiento constante de un determinado grado de atención y el/la trabajador/a no consigue recuperarse adecuadamente, mediante el sueño y las pausas necesarias, se produce la fatiga crónica. Los síntomas de esta fatiga, que se siente durante el trabajo o enseguida después de haberlo finalizado, son una sensación de cansancio, somnolencia, bajo nivel de atención, torpeza de movimientos, y se traduce en un bajo rendimiento, un descenso de la actividad, un aumento de los errores, etc.

42. INSATISFACCIÓN. CONTENIDO DE LA TAREA.

Desacuerdo o sensación de malestar del/de la trabajador/a en lo relativo a lo realizado en su puesto de trabajo. Puede deberse a numerosas razones, entre las que se destacan: la percepción de falta de contenido a su tarea, debido en muchos casos a una excesiva fragmentación del proceso de trabajo, falta de vocación del/de la trabajador/a no percibir una finalidad clara y definida de su trabajo, poco reconocimiento y valoración de este, etc.

43. INSATISFACCIÓN. MONOTONÍA.

Percepción de trabajo realizado como repetitivo y aburrido, con escasas o inexistentes variaciones, lo que conlleva a la desmotivación y a una disminución de la atención del/de la trabajador/a en el desempeño de sus tareas.

44. INSATISFACCIÓN. ROLES.

Se agrupa bajo el término “rol” el conjunto de comportamientos que se espera de un/una trabajador/a. La insatisfacción del/de la trabajador/a respecto a su rol puede deberse a:

Ambigüedad de rol: cuando no existe una definición clara de las funciones de cada trabajador/a se producen conflictos de competencias y tensiones laborales. El/la trabajador/a tiene que decidir a cada momento lo que hace y la forma en que lo hace, esto suele elevar los niveles de estrés y la inseguridad del trabajador. Otras consecuencias son: insatisfacción laboral, ansiedad, tensión excesiva, aumento de quejas en el trabajo, absentismo, llegando en algunos casos al abandono del trabajo.

Sobrecarga de rol: Cuando el rol implica demasiadas obligaciones para que un/una trabajador/a pueda realizarlas en un periodo de tiempo razonable. Sus consecuencias son: agotamiento físico y emocional, mayor riesgo de padecer enfermedades coronarias.

45. INSATISFACCIÓN. AUTONOMÍA.

Se produce cuando el/la trabajador/a experimenta de modo negativo la imposibilidad de controlar su trabajo, tanto en lo relacionado al establecimiento de pausas, acelerar o retardar su ritmo de trabajo, o abandonar su puesto sin perturbar la producción (autonomía temporal), como en lo referente al modo de organizar sus tareas, y poder cambiar el orden de las operaciones acomodándolo a su forma de trabajar (autonomía operacional).

46. INSATISFACCIÓN. COMUNICACIONES.

Este riesgo está presente cuando existe por parte del/de la trabajador/a un descontento en lo relativo a la recepción de la información sobre aspectos relacionados con su trabajo que considera fundamentales. La comunicación puede fallar entre trabajadores/as y superiores o viceversa, lo cual puede deberse a unos canales de comunicación insuficientes o inadecuados en la empresa y/o a una política empresarial autoritaria que no concede importancia a la opinión del trabajador. También pueden existir problemas en la comunicación entre los propios trabajadores/as por barreras físicas, personales, de lenguaje, generacionales, culturales, etc.

47. INSATISFACCIÓN. RELACIONES.

Hablamos de insatisfacción respecto a las relaciones, cuando el/la trabajador/a percibe de manera negativa su relación con compañeros subordinados, o superiores, puede existir en este caso un enfrentamiento directo que se traduce en agresiones verbales e incluso físicas. Otras veces puede no producirse el conflicto de forma explícita, pero de cualquier modo afecta al clima laboral, y al proceso de trabajo, sobre todo en los casos en que la mayor parte del trabajo debe hacerse en grupo.

48. INSATISFACCIÓN. TIEMPO DE TRABAJO.

Descontento y desacuerdo del/de la trabajador/a con el horario laboral, la duración del mismo, el ritmo de trabajo, los descansos, la realización y horas de entrada y salida de los turnos de mañana, tarde, noche y fin de semana, la distribución y duración de los mismos, etc.

49. SOBRECARGA / SUBCARGA DE TRABAJO.

Este riesgo está presente cuando el/la trabajador/a está sujeto/a a un volumen de trabajo excesivo de manera continua y como algo habitual en su puesto de trabajo, creando situaciones en las que la acumulación de trabajo afecta negativamente al desarrollo del mismo, y sobre todo a la salud física y mental del trabajador. Así mismo, se contemplara este riesgo cuando el volumen de trabajo sea mínimo, y esto produzca en el/la trabajador/a sensación de malestar, inutilidad, etc., en su puesto de trabajo.

50. OTROS.

Cualquier situación no contemplada anteriormente que pueda dar origen a situaciones de incomodidad, o contribuir negativamente en las condiciones de trabajo.

3. DATOS DEL CENTRO DE TRABAJO.

3.1. Identificación del centro

Centro de trabajo: Colegio Público Francisco Martínez Culla.

Dirección del centro de trabajo: C/ Padre Damián, 0, 46370 Chiva, Valencia.

Número de trabajadores/as: 32

Docentes: 29

No Docentes: 3

3.2. Actividad de los trabajadores

Los trabajadores del centro se dedican básicamente a tareas de docencia educación primaria e infantil propiamente dichas y algunos de ellos, además, a otras de dirección, gestión y administración del mismo. Cuenta además con comedor y cocina, pero el personal que trabaja en los mismos pertenece a una empresa de catering. El Conserje depende del Ayuntamiento.

3.3. Descripción de las instalaciones.

Se trata de un centro de Educación Infantil y Primaria de unos 450 alumnos. Se compone de tres edificios, uno principal de dos plantas (planta baja y primera planta) para cursos desde tercero a sexto de primaria, un edificio secundario de dos plantas para cursos de primero y segundo de primaria y otro para infantil, cada uno de los cuales se encuentra en un recinto diferente, pero contiguos.

En la parte posterior y lateral del edificio principal hay varias pistas deportivas y el patio del colegio y el edificio del comedor.

En la planta baja del edificio principal, hay un vestíbulo, un pasillo a la derecha y otro a la izquierda. En el vestíbulo está el despacho de dirección, secretaría y el cuarto donde se encuentra el cuadro eléctrico general. A mano derecha hay dos aulas de primaria, un laboratorio, la biblioteca, un aula de logopedia y aseos de alumnos. Junto al aula de logopedia hay una salida al exterior. A mano izquierda hay un aula de música, el cuarto del conserje, aseos de profesores y otras dos aulas de primaria. En la primera planta, en la zona central se encuentra la sala de profesores. En el pasillo de la derecha hay dos aulas de primaria, y en el pasillo de la izquierda hay un aseo para alumnos y otras dos aulas de primaria.

En la parte posterior del edificio se encuentra la sala de la caldera y en la esquina frontal izquierda de la parcela hay un almacén para material deportivo.

El otro edificio de primaria consta de un pasillo longitudinal con una puerta de entrada en uno de sus extremos y una que da a un patio trasero en el otro extremo. En la planta baja hay tres aulas de primaria y un aseo. En la primera planta, que tiene un pasillo también longitudinal, existe otra aula de primaria, un aseo de profesores, un laboratorio y un aula de logopedia.

El edificio de infantil tiene una sola planta. Cuando entramos en el mismo a mano derecha hay un vestíbulo que comunica con tres aulas de infantil. A mano izquierda hay otro vestíbulo que comunica con otras tres aulas de infantil. Frente a la entrada hay una sala de reprografía, aseos de alumnos y aseos de profesores. Junto al edificio hay un patio de recreo para infantil.

3.4. Equipos máquinas e instalaciones

INSTALACIÓN ELÉCTRICA.

En la planta baja del edificio principal, junto a la sala de profesores se encuentra el armario que contiene el cuadro eléctrico general del centro. En el segundo edificio de primaria el cuadro eléctrico también se encuentra en la planta baja. En el edificio de Infantil el Cuadro Eléctrico General está en el vestíbulo principal. Además, cuenta con otros cuadros eléctricos menores repartidos por el edificio.

No consta la realización de inspección por un Organismo de Control Autorizado. Según comentó la dirección del centro la instalación eléctrica es nueva. El sistema de protección contra contactos eléctricos indirectos consiste en interruptores diferenciales combinados con puesta a tierra de las masas.

INSTALACIÓN DE PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

El centro cuenta con extintores de polvo polivalente. No se encuentran señalizados, aunque sí están revisados.

Tiene asimismo bloques autónomos de iluminación de emergencia. No se comprueba el correcto funcionamiento del alumbrado de emergencia, de hecho, algunos parece que no se encuentran operativos.

Cuenta con tres salidas al exterior desde la planta baja del edificio principal, una desde la planta baja del segundo edificio de primaria y una desde la planta baja del edificio de infantil. Los edificios de dos plantas tiene una única escalera interior.

No cuenta con Plan de Autoprotección. El año pasado realizaron un simulacro de evacuación.

INSTALACIÓN DE CLIMATIZACIÓN / VENTILACIÓN.

El centro cuenta con sistema de calefacción por gasóleo. Hay una caldera en cada edificio. El depósito de gasóleo está enterrado en el patio de principal y tiene una capacidad de 4000 l. La caldera del edificio principal es de la marca Biasi, y de potencia 174/160 Kw, está situada en la planta baja, con entrada desde el exterior. Se trata de un cuarto exclusivo, no señalizado, con puerta metálica y rejillas de ventilación. No cuenta con extintor.

Las calderas del edificio secundario y el de infantil son de la marca Baltun, y de potencia 172/89 Kw, están situada en la planta baja, con entrada desde el patio. Se trata de unos cuartos exclusivos, no señalizados, con puerta metálica y de cristal, y rejillas de ventilación en la parte superior. No cuentan con extintor.



Tanto las calderas como el depósito de gasóleo tienen boletines de revisiones. No existe ningún sistema de climatización de frío para el calor.

Instalación de gases: En una jaula situada en el patio, junto al edificio del comedor, ventilado y cerrado tienen cuatro bombonas de propano de 15 Kg. que utilizan en cocina.

Instalación de pararrayos. El centro cuenta con instalación de pararrayos, aunque la Dirección no tiene constancia de que se revise.

EQUIPOS DE TRABAJO

Los más destacados son material de oficina, los cuales y entre otros, se relacionan a continuación:

- ✓ Equipos informáticos.
- ✓ Fotocopiadora.
- ✓ Medios audiovisuales.
- ✓ Proyector.
- ✓ Escáner.
- ✓ Impresoras.
- ✓ Webcams

3.5. Categorías y especialidades profesionales

Las categorías existentes según el puesto de trabajo, las cuales van a ser evaluadas posteriormente, son:

1. Director.
2. Jefe de estudios.
3. Secretario.
4. Profesor/a.
5. Profesor/a Educación Física.
6. Monitor/a actividades de formación complementarias.
7. Monitor actividades deportivas.
8. Cuidador.

Todos ellos están compuestos por las siguientes especialidades y número de docentes:

- ✓ Ocho profesores de Educación Infantil
- ✓ Diecinueve profesores de Primaria (siendo uno de ellos el director, otro el jefe de estudios y otro el secretario)
- ✓ Tres cuidadores
- ✓ Dos monitores



3.6. Descripción del horario del centro

El centro tiene horario lectivo normal de 9 a 13 horas y de 15 a 17 horas, las actividades formativas complementarias se imparten de 17 a 19 horas.

3.7. Contratas y otros trabajadores

A las instalaciones acceden otros trabajadores para entregar diverso material, para el mantenimiento de distintas instalaciones: eléctrica, de gas, contra incendios, luminarias, etc., así como para el servicio de limpieza. De dichos servicios de mantenimiento y limpieza se encarga el Ayuntamiento. Cuenta asimismo con una ordenanza, dependiente igualmente del Ayuntamiento.

Todos los/las trabajadores/as, que, pertenecientes o no a la Generalitat Valenciana acuden al centro, deben ser informados de los riesgos a que están sometidos. Para facilitar la información sobre los mismos a los trabajadores ajenos, es necesaria que sea proporcionada, a todas estas empresas/entidades, la parte de la evaluación de riesgos correspondiente a los riesgos generales del centro.

De la misma forma, cada empresa/entidad ajena a la Generalitat Valenciana que acude al centro, debe tener realizada la evaluación de riesgos de las tareas que desarrollan sus empleados, debido a que las mismas pueden suponer una fuente de peligro para los/las trabajadores/as de la Generalitat Valenciana. Ésta debe ser solicitada, para posteriormente remitir una copia al Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, en el momento que se les proporcione la copia de la parte de la evaluación de riesgos del centro correspondiente a los riesgos generales del mismo.

4. RESUMEN DE SINIESTRALIDAD

No existe constancia de que se hayan producido accidentes laborales en el último año, aunque sí ha habido bajas por enfermedades comunes del tipo a fonías, estrés laboral y lesiones músculo esqueléticas. Pero, aunque han pasado como enfermedades comunes, deberían reconocerse como enfermedades profesionales.

5. EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS

5.1. Riesgos laborales generales del centro educativo

5.1.1. LUGARES DE TRABAJO.

RIESGO Nº1: CAÍDAS A DISTINTO NIVEL.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO-TOLERABLE

CAUSAS:

- Ausencia de pasamanos en uno lados de las escaleras interiores de acceso a la primera planta del edificio principal.
- Ausencia de pasamanos en uno de los lados de la escalera de acceso al edificio secundario de primaria
- Presencia de dos peldaños en la entrada a dirección situados inmediatamente después de la puerta.



- Algunos peldaños de las escaleras interiores de acceso a la primera planta están rotos.
- La parte inferior del marco de la puerta de entrada al almacén de material deportivo sobresale del suelo pudiendo dar lugar a tropiezos.



- Uso ocasional de escaleras de mano por parte de algunos trabajadores del centro para acceder a las estanterías u otros lugares elevados.
- Existe posibilidad de tropiezos y caídas por la existencia de cables eléctricos por el suelo en despachos.
- El escalón de acceso a la sala de caldera es de altura excesiva.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Señalizar, en la parte anterior de la puerta de entrada a dirección, la presencia de estos escalones para evitar caídas.
- ✓ Instalar pasamanos en los lados que carecen de él en la escalera interior del edificio principal y el secundario. Reparar los peldaños antes mencionados.
- ✓ Señalizar la parte inferior del marco antes mencionado, pintándolo de un color vivo (amarillo, por ejemplo) para evitar tropiezos por parte de los trabajadores.
- ✓ Hacer entrega a los trabajadores que utilicen escaleras manuales de la ficha de prevención correspondiente, debiendo éstos seguir las recomendaciones establecidas en la misma. Debe comprobarse periódicamente el buen estado de las escaleras del centro y subsanarse, tan pronto como sea posible, los defectos apreciados. En caso de no considerarse seguras por no hallarse en buen estado, se retirarán del uso.

- ✓ Mantener los cables eléctricos recogidos mediante recoge cables, canaletas o medios semejantes, y fuera de las zonas de paso.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Debido a la altura del escalón de acceso a la sala de la caldera sería recomendable construir un peldaño con una altura intermedia para facilitar el acceso a la misma.

RIESGO N°5: CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Presencia de una placa del falso techo desplazada en una de las aulas



- En el pasillo de la derecha de la primera planta del edificio principal, hay un radiador de calefacción con las fijaciones de la pared en mal estado, existiendo la posibilidad de que el radiador caiga suelo.
- La tapa del cuadro eléctrico general del edificio de infantil estaba desprendida el día de la visita.
- Las cristalerías de las aulas colindantes al patio del recreo no se encuentran protegidas frente a un impacto.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Colocar bien la placa del techo antes mencionada para evitar que se caiga sobre un trabajador.

- ✓ Fijar adecuadamente a la pared el radiador antes mencionado.
- ✓ Fijar adecuadamente la tapa del cuadro eléctrico antes mencionada.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Si se observan impactos frecuentes, en las cristalerías, protegerlas adecuadamente mediante verjas sobre las ventanas para evitar la rotura de las mismas

RIESGO N º8: CHOQUES Y GOLPES CONTRA OBJETOS INMÓVILES.

PROBABILIDAD - MEDIA

CONSECUENCIAS - LIGERAMENTE DAÑINO

ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Presencia de una base de papelera en el patio de infantil.
- Sillas apiladas en el vestíbulo de infantil.
- Poste de voleibol en el patio del edificio principal.



MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Eliminar la presencia de la base de papelera antes mencionada para evitar choques contra la misma por parte de algún trabajador del centro.



- ✓ Retirar el mobiliario que no se vaya a utilizar y colocarlo en un lugar adecuado para ello.
- ✓ Eliminar o señalar el poste de voleibol pintándolo de un color vivo, de tal manera que sea perceptible por parte de los usuarios y se eviten choques contra el mismo.

RIESGO N°9: GOLPES/CORTES CON OBJETOS O HERRAMIENTAS.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- El cristal de la puerta de salida al exterior desde el comedor estaba roto el día de la visita. Igualmente estaba roto un cristal de una ventana del edificio de infantil.
- Presencia de baldosas rotas en los aseos.
- Se utilizan herramientas manuales (tijeras, cúter, ...)

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Sustituir el cristal de la puerta de salida al exterior desde el comedor y el de la ventana del edificio de infantil, por cristales en buen estado.
- ✓ Reparar las baldosas que estaban deterioradas.
- ✓ Informar a los trabajadores de que las herramientas manuales se deben utilizar para los usos previstos por el fabricante y de acuerdo con sus instrucciones.

5.1.2. ESTANTERÍAS Y ARCHIVOS EN ALTURA.

RIESGO N°3: CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO.

PROBABILIDAD- BAJA
CONSECUENCIAS- DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO- TOLERABLE

CAUSAS:

- Estanterías deficientemente fijadas a la pared, por ejemplo, las existentes en la sala de profesores.
- Presencia de barras de hierro y postes apoyados en la pared del aula de música



- Caída de documentación u otros objetos de algunas estanterías por falta de orden o exceso de objetos, especialmente en los estantes superiores.
- Objetos situados delante de las estanterías.
- Panel de madera apoyado en unas mesas en el aula de informática.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Fijar adecuadamente las estanterías que presenten riesgo de vuelco a la pared.
- ✓ Retirar las barras de hierro y postes antes mencionados y colocarlos en un lugar adecuado para ello.
- ✓ Retirar el panel de madera antes mencionado y colocarlo en un lugar adecuado para ello, de tal manera que se evite su caída sobre un trabajador.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Ordenar adecuadamente las estanterías existentes, evitando cargarlas en exceso de peso u objetos, para evitar deformaciones en su estructura o baldas, especialmente en los estantes superiores, situando los objetos más pesados a la altura más favorable o en su parte más baja y los menos pesados en la más alta.
- ✓ No almacenar ningún material delante de las estanterías dejando espacio suficiente para el paso y fácil acceso a las mismas.

5.1.3. INSTALACIÓN ELÉCTRICA.

RIESGO Nº14: CONTACTO ELÉCTRICO DIRECTO.

PROBABILIDAD - BAJA

CONSECUENCIAS - EXTREMADAMENTE DAÑINO

ESTIMACIÓN DEL RIESGO - MODERADO

CAUSAS:

- No consta Certificado de inspección de la instalación eléctrica realizada por un Organismo de Control Autorizado.
- El interior de algunos cuadros eléctricos, como el general del centro, presentan zonas en tensión accesibles.
- Algún cuadro eléctrico el día de la visita se encontraba abierto y había cajas de conexiones sin tapa en algunas aulas resultando accesibles los conductores de su interior.
- Las tapas de los cuadros eléctricos no están señalizadas.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Se recuerda que de acuerdo con el MANUAL DE USO, CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO DE CENTROS EDUCATIVOS y de conformidad con lo establecido en los artículos 18, 20 y 21 del Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión (RD 842/2002), todos los Centros Educativos, por ser locales de pública concurrencia, están obligados, cada 5 años, a realizar una “inspección periódica” de la instalación eléctrica de baja tensión (debe encargarla y costearla el Ayuntamiento). Los agentes encargados de la inspección periódica de la instalación eléctrica de baja tensión deberán tener la condición de “organismo de control” (OCA), según lo dispuesto en el RD 2.200/1995 de 28 de diciembre, estando homologados y acreditados para este campo reglamentario. En el Centro debe haber una copia del Certificado de Inspección inicial o periódico de instalación eléctrica.
- ✓ Señalizar las tapas de todos los cuadros eléctricos con una pegatina que indique el riesgo de contacto eléctrico que implica su manipulación.
- ✓ Los cuadros eléctricos se deben mantener debidamente cerrados y se deben colocar tapas en todos los cuadros y cajas de conexiones que carezcan de la misma, para evitar su accesibilidad.



- ✓ Instalar separadores aislantes que eviten el acceso a zonas en tensión en los cuadros eléctricos.

RIESGO N°15: CONTACTO ELÉCTRICO INDIRECTO.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- No se comprueba el correcto funcionamiento de los interruptores diferenciales.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Implantar un sistema de control periódico mensual del correcto funcionamiento de los interruptores diferenciales, por parte de algún trabajador del centro.

5.1.4. PRODUCTOS DE LABORATORIO.

RIESGO Nº21: EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Presencia de algunos productos químicos en el laboratorio.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Disponer y leer las fichas técnicas y fichas de seguridad de los productos antes de usarlos.
- ✓ Los productos que no vayan a utilizarse deben ser eliminados a través de un gestor de residuos.

5.1.5. TRABAJO CON USUARIOS.

RIESGO Nº22: EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS.

PROBABILIDAD - ALTA
CONSECUENCIAS -DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - IMPORTANTE

CAUSAS:

- Pequeñas curas (posibilidad de contacto con sangre u otros fluidos biológicos), o ayuda a los alumnos en los aseos (posibilidad de contacto con fluidos biológicos como heces, orina...).
- Los niños pueden ser vectores de agentes biológicos (rubéola, varicela, sarampión). Considerando de alto riesgo un posible brote de COVID-19
- Transmisión de piojos (pediculosis).

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Cumplir con todos los protocolos y medidas de seguridad publicadas por el ministerio de sanidad para evitar la propagación y contagios del COVID- 19
- ✓ Durante estas tareas (pequeñas curas, ayuda en aseos...) se utilizarán, obligatoriamente equipos de protección individual (guantes desechables, preferentemente de un material distinto al látex natural por los problemas de alergia que esta sustancia puede ocasionar; se pueden utilizar guantes de látex sintético. A tal fin se dotarán adecuadamente los botiquines o se proporcionarán estos equipos de protección individual a aquellos trabajadores que previsiblemente vayan a necesitarlos.
- ✓ Informar a los trabajadores acerca de que deben lavarse las manos antes y después de cada actuación, aunque se hayan utilizado guantes, y cuando las manos se hayan manchado con material potencialmente contagioso.
- ✓ Informar a los trabajadores acerca de las pautas correctas de actuación en caso de contacto accidental con material biológico como sangre, orina o heces.
- ✓ Comunicar al Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos los accidentes / incidentes con riesgo biológico.
- ✓ En caso de confirmarse la presencia en el centro de algún niño afectado por alguna de estas enfermedades (Covid, rubéola, varicela, sarampión), tras adoptar las medidas propuestas por el médico de cabecera del alumno, el Director del Centro se pondrá en contacto con el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos para que, si es necesario, se efectúe una evaluación del riesgo.

5.1.6. BOMBONAS DE PROPANO.

RIESGO N°28: EXPLOSIONES.

PROBABILIDAD - BAJA

CONSECUENCIAS - EXTREMADAMENTE DAÑINO

ESTIMACIÓN DEL RIESGO - MODERADO

CAUSAS:

- Existencia de batería de bombonas de propano destinadas al uso en cocina.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ En la dependencia utilizada para el almacenamiento de botellas de gases licuados del petróleo se dispondrá de carteles indicadores con el siguiente texto: “Peligro de explosión, gas inflamable” y “Prohibido encender fuego”.



- ✓ Se recuerda que el titular de la instalación deberá encargar una revisión cada 5 años de la instalación receptora de gas propano (cocina, etc.), de acuerdo con el apartado 4.2 de la ITC-ICG 07.

5.1.7. VEHÍCULOS Y DESPLAZAMIENTOS.

RIESGO N°33: ACCIDENTES DE TRÁFICO.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Accidentes durante la conducción de vehículos, utilización de medios de transporte públicos o circulación como peatón, por vías públicas con motivo de su trabajo.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

Hacer llegar a los trabajadores las siguientes recomendaciones:

- ✓ Cumplir las normas de circulación.
- ✓ Pasar las revisiones preceptivas para el vehículo (ITV).
- ✓ Vigilar el estado del vehículo: dirección, frenos, luces y ruedas.
- ✓ No consumir bebidas alcohólicas durante la jornada laboral o en las horas previas a la misma.

- ✓ No fumar mientras se conduce.
- ✓ No hablar por teléfonos móviles al mismo tiempo que se conduce, a no ser que estos sean del tipo “manos libres”.

5.1.8 SALA DE LA CALDERA DE GASÓLEO.

RIESGO N°34: INCENDIOS.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - EXTREMADAMENTE DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - MODERADO

CAUSAS:

- Las puertas de los recintos donde se encuentran las calderas de gasóleo no se encuentran señalizadas.
- No cuenta con el orden y limpieza necesarias para este tipo de instalaciones, el día de la visita había en las mismas alguna silla
- Inexistencia de extintor en las salas de calderas.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Se recuerda que de conformidad con el MANUAL DE USO, CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO DE CENTROS EDUCATIVOS y de acuerdo con la normativa vigente (RD1027/2007) es obligatorio realizar “contrato de mantenimiento” para las instalaciones de calefacción de potencia instalada superior a 70 Kw. El mantenimiento será efectuado por “empresas mantenedoras” debidamente autorizadas por la Comunidad Autónoma correspondiente. Solicitar una copia del mismo al Ayuntamiento.
- ✓ Colocar en las puertas de los recintos donde se encuentran las calderas una señal que indique prohibido encender fuego en sus inmediaciones y otra que indique el peligro de incendio.



**PELIGRO
DE INCENDIO**



**PROHIBIDO
ENCENDER
FUEGO**



- ✓ Dotar de extintor a las salas de las calderas. Es recomendable, si no hay problemas de robos / vandalismo, que los extintores se sitúen fuera de las salas de las calderas, junto a la puerta de acceso a las mismas. Si no, se situarán en el interior, junto al acceso.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Mantener en el tiempo el cuarto de caldera con el orden y limpieza necesarios para este tipo de instalaciones, ya que en éstas no debe haber otros materiales y utensilios que los relacionados con la propia caldera.
- ✓ Hay que recordar que se deben mantener bien ventiladas con el fin de evitar la formación de atmósferas potencialmente inflamables, y que, en este tipo de instalaciones, las luminarias una vez instaladas deben quedar estancas, de no ser así, se deberían sustituir las mismas por luminarias nuevas en perfecto estado.

5.1.9. DEPÓSITO DE COMBUSTIBLE DE GASÓLEO.

RIESGO N°34: INCENDIOS.

PROBABILIDAD- BAJA

CONSECUENCIAS -EXTREMADAMENTE DAÑINO

ESTIMACIÓN DEL RIESGO -MODERADO

CAUSAS:

- El cuarto donde se sitúa el depósito de gasóleo no se encuentra señalizado.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Se recuerda que de conformidad con el MANUAL DE USO, CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO DE CENTROS EDUCATIVOS y con lo establecido en el capítulo X de la Instrucción Técnica Complementaria ITC MI-IP 03 “Instalaciones Petrolíferas para Uso Propio”, referente a depósitos de combustibles, es obligatorio que una empresa autorizada e inscrita como tal en el registro correspondiente del Órgano Territorial competente, emita un certificado acreditativo de que la instalación se adecua a las prescripciones y normativa vigente, mediante la realización de una revisión, prueba, e inspección periódica. Solicitar copia del mismo al Ayuntamiento. La periodicidad y el tipo de revisión obligatoria depende del tipo de instalación del depósito (Ver anexo 4: “Revisiones e inspecciones de las instalaciones del centro”). En caso de duda, consultar a la empresa u organismo que vaya a llevar a cabo dicha actuación.
- ✓ Colocar en la puerta del recinto donde se encuentra el depósito de gasóleo una señal que indique prohibido encender fuego en sus inmediaciones y otra que indique el peligro de incendio.



**PELIGRO
DE INCENDIO**



**PROHIBIDO
ENCENDER
FUEGO**

5.1.10. ZONAS CON CARGA TÉRMICA.

RIESGO N°34: INCENDIOS.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - EXTREMADAMENTE DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - MODERADO

CAUSAS:

- Inexistencia de un Plan de autoprotección

En cuanto al origen:

- Existencia en algunas dependencias de braseros eléctricos.
- Presencia de papeles dentro de los armarios de los cuadros eléctricos.

En cuanto a la propagación:

- Presencia de un extintor en el suelo tras la puerta de la secretaría, y otro en el aseo de los profesores en el edificio de infantil.
- Deficiencia en la dotación de extintores del Centro.
- Falta de señalización de los equipos de extinción de incendio.
- Falta asimismo de revisiones trimestrales de los equipos de extinción de incendio por parte de algún trabajador del centro.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Elaboración del Plan de Autoprotección.
- ✓ Cumplir con la normativa del RD 513/2017 de instalaciones de protección contra incendios

En cuanto al origen:

- ✓ En los armarios de los cuadros eléctricos no debe haber ningún tipo de material ajeno a la instalación.

En cuanto a la propagación:

- Todos los extintores se deberán fijar a paramentos verticales sobre soporte, de modo tal que la parte superior del extintor quede, como máximo, a 1,70 metros sobre el suelo. Serán fácilmente accesibles, debiéndose retirar los objetos situados delante de los mismos manteniendo a su alrededor un área libre de obstáculos.
- Colocar un extintor, preferentemente de CO₂, en las proximidades del cuarto donde se encuentra el cuadro eléctrico general.
- Colocar un extintor en la sala de la caldera del edificio principal, otro en el pasillo de la derecha de la planta baja del edificio principal, y otro en el pasillo de la derecha de la primera planta del edificio principal.
- Reubicar algunos extintores existentes en el centro de la siguiente forma:

Colocar el extintor que está junto al cuarto del cuadro eléctrico general del edificio principal, en el pasillo izquierdo de la planta baja.

Colocar el extintor que está en la dirección, en el vestíbulo principal.

Colocar el extintor que está en los aseos de profesores del edificio de infantil, junto al almacén de dicho edificio.

- Se señalarán los equipos de protección contra incendios
- Se revisará trimestralmente, por parte de un trabajador del centro, el buen estado aparente de los equipos de extinción de incendios, el seguro, precintos, inscripciones, peso y presión, boquilla.
- Hacer entrega de la ficha de prevención “Medios de extinción de incendios” a aquellos trabajadores a los que se dé formación e información sobre el uso y manejo correcto de los equipos de extinción de incendio.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

En cuanto al origen:

- ✓ Informar a los trabajadores de la necesidad de extremar las precauciones cuando usen braseros o calefactores eléctricos, en el sentido de evitar que pueda caer algo encima, una involuntaria conexión, y asegurarse de su correcto apagado al abandonar el aula o cualquier otra estancia donde se encuentren, aunque sea por corto espacio de tiempo. Se recomienda, asimismo, sustituir estos sistemas de calefacción, cuando fuera necesario y cuando las condiciones presupuestarias lo permitan, por otros sin llama abierta y con menor riesgo de incendio.
- ✓ Prestar especial atención también a todas las áreas que posean una alta carga térmica: archivos, salas de calderas, salón de actos, aulas de infantil, etc, impidiendo que se utilicen en ellas focos incandescentes, retirando todo aquel material inútil o fuera de uso y comprobando con mayor hincapié que los extintores del entorno se encuentran en perfecto estado de operatividad.

En cuanto a la propagación:

- ✓ Se recomienda proporcionar formación e información a algunos trabajadores del centro sobre el uso y manejo correcto y seguro de los equipos portátiles de extinción de incendio.
- ✓ Los extintores portátiles deben seguir cumpliendo las fechas de las revisiones establecidas al efecto por los mantenedores autorizados, según el reglamento de instalación de protección contra incendios (R.D. 513/2017).

5.1.11. EVACUACIÓN DEL EDIFICIO.

RIESGO N°50: OTROS: DERIVADOS DE LA EVACUACIÓN.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Deficiente señalización de las vías de evacuación y salidas de emergencia.
- El día de la visita, algunos bloques de iluminación de emergencia, no se encontraban operativos.
- Ausencia de alumbrado de emergencia en el cuarto donde se encuentra el cuadro eléctrico general.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Se señalarán las salidas de emergencia y las vías de evacuación con señalización preferentemente fotoluminiscente, de acuerdo con el plan de autoprotección y el anexo 3, señalización. Se recomienda que la señalización de las vías de evacuación se realice mediante líneas en el suelo o a menos de 50 cm de altura con respecto al suelo (línea de vida) ya que, en caso de falta de visibilidad por humo, es donde resultan más visibles.
- ✓ Revisar el funcionamiento del alumbrado de emergencia.
- ✓ Instalar alumbrado de emergencia en el cuarto donde se encuentra el cuadro eléctrico general.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Siempre disponer al menos de una puerta de salida al exterior (calle, patio) que no esté cerrada con llave durante el horario lectivo.

5.1.12. BOTIQUINES.

RIESGO N°50: OTROS: CARENCIAS EN PRIMEROS AUXILIOS.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Eventual necesidad de prestar primeros auxilios a algún trabajador/usuario del centro.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Se recomienda que algunos de los trabajadores del centro realicen actividades de formación en primeros auxilios.
- ✓ Los botiquines deben contener como mínimo: desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables. El material de primeros auxilios se revisará periódicamente y se irá reponiendo tan pronto como caduque o sea utilizado.



5.1.13. ASEOS PROFESORES.

RIESGO N°50: OTROS.

PROBABILIDAD- BAJA
CONSECUENCIAS- LIGERAMENTE DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO -TRIVIAL

CAUSAS:

- Inexistencia de sistema de secado de manos en los aseos de los profesores en el edificio de infantil.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Según el Real Decreto 486/1997 de Lugares de trabajo, los aseos estarán provistos de toallas individuales u otro sistema de secado con garantías higiénicas.

5.1.14. FENÓMENOS ATMOSFÉRICOS.

RIESGO N°50: OTROS: SOBRETENSIONES POR CAÍDA DE RAYOS.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS EXTREMADAMENTE - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - MODERADO

CAUSAS:

- Falta de mantenimiento del pararrayos

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Realizar mantenimiento según la norma UNE21186.

5.2 Riesgos laborales por categorías profesionales – Riesgos psicosociales.

5.2.1. CATEGORÍA PROFESIONAL: DIRECTOR.

Es el trabajador/a encargado de realizar las siguientes funciones:

- Ostentar la representación del centro y representar oficialmente a la Administración Educativa en el centro, sin perjuicio de las atribuciones de las demás autoridades educativas.
- Cumplir y hacer cumplir las leyes y demás disposiciones vigentes.
- Dirigir y coordinar todas las actividades del centro, de acuerdo con las disposiciones vigentes y sin perjuicio de las competencias de los restantes órganos de gobierno del centro.
- Colaborar con los órganos de la Administración Educativa en todo lo relativo al logro de los objetivos del centro, así como formar parte de los órganos consultivos de la Dirección Provincial que se establezcan al efecto.
- Ejercer la jefatura de todo el personal adscrito al centro y controlar la asistencia al trabajo.
- Aplicar el régimen disciplinario de todo el personal adscrito al centro, así como realizar la propuesta, cuando corresponda, de incoación de expedientes.
- Mantener las relaciones administrativas con la Dirección Provincial y proporcionar la información que le sea requerida por las autoridades educativas competentes.
- Gestionar los medios materiales del centro.
- Autorizar los gastos de acuerdo con el presupuesto del centro y ordenar los pagos.
- Visar las certificaciones y documentos oficiales del centro.
- Designar y proponer el cese de los restantes miembros del equipo directivo, así como designar y cesar a los coordinadores de ciclo y a los tutores, de acuerdo con el procedimiento establecido en este Reglamento.
- Ejecutar, en el ámbito de su competencia, los acuerdos de los órganos colegiados.
- Fomentar y coordinar la participación de los distintos sectores de la comunidad escolar y procurar los medios precisos para la más eficaz ejecución de sus respectivas competencias, garantizando el derecho de reunión de profesores, padres, alumnos y personal de administración y servicios.
- Elaborar con el equipo directivo la propuesta del proyecto educativo y de la programación general anual, de acuerdo con las directrices y criterios establecidos por el consejo escolar y con las propuestas formuladas por el claustro y, asimismo, velar por su correcta aplicación.
- Convocar y presidir los actos académicos, el consejo escolar, el claustro y la comisión de coordinación pedagógica del centro.
- Promover e impulsar las relaciones del centro con las instituciones de su entorno y facilitar la adecuada coordinación con otros servicios educativos de la zona.
- Elevar al director provincial la memoria anual sobre las actividades y situación general del centro.
- Proporcionar la información que le sea requerida por las autoridades educativas competentes.



- Facilitar la información sobre la vida del centro a los distintos sectores de la comunidad escolar.
- Favorecer la convivencia en el centro y garantizar el procedimiento para imponer las correcciones que correspondan, de acuerdo con las disposiciones vigentes, lo establecido en el reglamento de régimen interior, y con los criterios fijados por el consejo escolar.
- Realizar las contrataciones de obras, servicios y suministros de acuerdo con las disposiciones vigentes.
- Favorecer la evaluación de todos los proyectos y actividades del centro y colaborar con la Administración Educativa en las evaluaciones externas que periódicamente se lleven a cabo.
- Asimismo, realiza funciones docentes, por lo que se le aplicarán también las medidas correspondientes al colectivo docente.

TAREAS DIRECTIVAS.

RIESGO Nº35: UTILIZACIÓN DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS
RIESGO Nº36: FATIGA FÍSICA. POSICIÓN.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN RIESGO -TOLERABLE

CAUSAS:

- Uso de pantalla de visualización de datos.
- Posiciones estáticas inadecuadas mantenidas durante un periodo de tiempo excesivo.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Hacer entrega al trabajador de fichas de usuario de Pantallas de visualización de datos (PVD) y de higiene postural.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ En cuanto al equipamiento del puesto, se recomienda adecuarlo según lo establecido en el RD 488/97 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en el trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.
- ✓ Dotar al trabajador que lo solicite de reposapiés.

TRATO CON EL PÚBLICO.

RIESGO N°40: CARGA MENTAL
RIESGO N°49: SOBRECARGA DE TRABAJO.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- ✓ Gestión de recursos humanos y trato con profesores, alumnos, padres de alumnos, etc.
- ✓ Relaciones interpersonales con el resto de los trabajadores del centro.
- ✓ Multiplicidad de tareas, docentes / gestión y dirección del centro.
- ✓ Situaciones puntuales de elevada carga de trabajo.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Formación en relaciones personales y gestión de recursos humanos.
- ✓ Formación específica sobre el estrés: causas, consecuencias y formas de evitarlo.
- ✓ Formación en resolución de situaciones conflictivas durante el trato con los grupos de personas arriba referidos.
- ✓ Formación sobre organización de tareas y control del tiempo.
- ✓ Formación sobre aspectos de gestión.
- ✓ Hacer entrega al trabajador de la ficha de prevención de estrés docente.

5.2.2. CATEGORÍA PROFESIONAL: JEFE DE ESTUDIOS.

Es el trabajador/a encargado de realizar las siguientes funciones:

- Ejercer, por delegación del director y bajo su autoridad, la jefatura del personal docente en todo lo relativo al régimen académico.
- Sustituir al director en caso de ausencia o enfermedad.
- Coordinar las actividades de carácter académico, de orientación y complementarias de profesores y alumnos, en relación con el proyecto educativo, los proyectos curriculares de etapa y la programación general anual y, además, velar por su ejecución.



- Elaborar, en colaboración con los restantes miembros del equipo directivo, los horarios académicos de alumnos y profesores de acuerdo con los criterios aprobados por el claustro y con el horario general incluido en la programación general anual, así como velar por su estricto cumplimiento.
- Coordinar las actividades de los equipos de ciclo o jefes de departamento.
- Coordinar y dirigir la acción de los tutores y, en su caso, del maestro orientador del centro, conforme al plan de acción tutorial y el plan de orientación académica y profesional.
- Coordinar, con la colaboración del representante del claustro en el centro de profesores y recursos, las actividades de perfeccionamiento del profesorado, así como planificar y organizar las actividades de formación de profesores realizadas por el centro o instituto.
- Organizar los actos académicos.
- Fomentar la participación de los distintos sectores de la comunidad escolar, especialmente en lo que se refiere al alumnado, facilitando y orientando su organización, y apoyando el trabajo de la junta de delegados en su caso.
- Participar en la elaboración de la propuesta de proyecto educativo y de la programación general anual, junto con el resto del equipo directivo.
- Favorecer la convivencia en el centro o instituto y garantizar el procedimiento para imponer las correcciones que correspondan, de acuerdo con las disposiciones vigentes, lo establecido en el reglamento de régimen interior y los criterios fijados por el consejo escolar.
- Organizar la atención y cuidado de los alumnos en los períodos de recreo y en otras actividades no lectivas.
- Cualquier otra función que le pueda ser encomendada por el director dentro de su ámbito de competencia.
- Asimismo, realiza funciones docentes, por lo que se le aplicarán también las medidas del apartado correspondiente.

TAREAS DIRECTIVAS.

RIESGO Nº 35: UTILIZACIÓN DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

RIESGO Nº 36: FATIGA FÍSICA. POSICIÓN.

PROBABILIDAD - BAJA

CONSECUENCIAS - DAÑINO

ESTIMACIÓN RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Uso de pantalla de visualización de datos.
- Posiciones estáticas inadecuadas mantenidas durante un periodo de tiempo excesivo.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Hacer entrega al trabajador de las fichas de usuario de PVD y de higiene postural.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ En cuanto al equipamiento del puesto, se recomienda adecuarlo según lo establecido en el R.D 488/97 (Ver anexos).
- ✓ Dotar al trabajador que lo solicite de reposapiés.

TRATO CON EL PÚBLICO.

RIESGO N°40: CARGA MENTAL

RIESGO N°49: SOBRECARGA DE TRABAJO.

PROBABILIDAD - BAJA

CONSECUENCIAS - DAÑINO

ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Gestión de recursos humanos y trato con profesores, alumnos, padres de alumnos, etc.
- Relaciones interpersonales con el resto de los trabajadores del centro.
- Multiplicidad de tareas, docentes / Jefatura de estudios.
- Situaciones puntuales de elevada carga de trabajo.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Formación en relaciones personales y gestión de recursos humanos.
- ✓ Formación específica sobre el estrés: causas, consecuencias y formas de evitarlo.
- ✓ Formación en resolución de situaciones conflictivas durante el trato con los grupos de personas arriba referidos.
- ✓ Formación sobre organización de tareas y control del tiempo.
- ✓ Formación sobre aspectos de gestión.
- ✓ Hacer entrega al trabajador de la ficha de prevención de estrés docente.

5.2.3. CATEGORÍA PROFESIONAL: SECRETARIO.

Es el trabajador/a encargado de realizar las siguientes funciones:

- Ordenar el régimen administrativo del centro, de conformidad con las directrices del director.
- Actuar como secretario de los órganos colegiados de gobierno del centro, levantar acta de las sesiones y dar fe de los acuerdos con el visto bueno del director.
- Custodiar los libros y archivos del centro.
- Expedir las certificaciones que soliciten las autoridades y los interesados.
- Realizar el inventario general del centro y mantenerlo actualizado.
- Custodiar y disponer la utilización de los medios, informáticos, audiovisuales y del resto del material didáctico.
- Ejercer, por delegación del director y bajo su autoridad, la jefatura del personal de administración y de servicios adscrito al centro.
- Elaborar el anteproyecto de presupuesto del centro.
- Ordenar el régimen económico del centro, de conformidad con las instrucciones del director, realizar la contabilidad y rendir cuentas ante las autoridades correspondientes.
- Participar en la elaboración de la propuesta de proyecto educativo y de la programación general anual, junto con el resto del equipo directivo.
- Velar por el mantenimiento material del centro en todos sus aspectos, de acuerdo con las indicaciones del director.
- Cualquier otra función que le encomiende el director dentro de su ámbito de competencia.
- Asimismo, realiza funciones docentes, por lo que se le aplicarán también las medidas del apartado correspondiente.

TRABAJOS DE OFICINA O ADMINISTRATIVOS.

RIESGO Nº 35: UTILIZACIÓN DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS
RIESGO Nº 36: FATIGA FÍSICA. POSICIÓN.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Uso de pantalla de visualización de datos.



- Posiciones estáticas inadecuadas mantenidas durante un periodo de tiempo excesivo.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Hacer entrega al trabajador de las fichas de usuario de PVD y de higiene postural con el objeto de que esté informado de las medidas que puede tomar.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ En cuanto al equipamiento del puesto, se recomienda adecuarlo según lo establecido en el R.D 488/97 (Ver anexos).
- ✓ Dotar al trabajador que lo solicite de reposapiés.

RIESGO Nº 40: CARGA MENTAL

RIESGO Nº 49: SOBRECARGA DE TRABAJO.

PROBABILIDAD - BAJA

CONSECUENCIAS - DAÑINO

ESTIMACIÓN RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Multiplicidad de tareas, docentes / administrativas. Elevada de trabajo, especialmente en determinadas épocas del año, como en períodos de gestión de becas, admisión de alumnos, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Formación específica sobre el estrés: causas, consecuencias y formas de evitarlo.
- ✓ Formación sobre organización de tareas y control del tiempo.
- ✓ Hacer entrega al trabajador de la ficha de prevención de estrés docente, para que esté informado de las medidas que debe tomar.

5.2.4. CATEGORÍA PROFESIONAL: PROFESOR.

Es el trabajador/a que, estando en posesión de la titulación requerida, realiza labores de enseñanza teórico-prácticas, se responsabiliza de los medios utilizados en la enseñanza, dirige las demostraciones, campo de ensayos y experiencias y participa en la programación que con fines educativos se lleven a cabo o tengan que ser ejecutadas por los mismos.

TAREAS DOCENTES.

RIESGO Nº36: FATIGA FÍSICA. HIGIENE POSTURAL.

PROBABILIDAD - MEDIA
CONSECUENCIAS - LIGERAMENTE DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Mantenimiento de posturas estáticas inadecuadas mantenidas durante un período de tiempo excesivo, tanto en posición de pie como sentado.
- Flexiones y torsiones inadecuadas del tronco, especialmente cuando se trabaja con alumnos de corta edad.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Entregar al trabajador la ficha de higiene postural.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Formación en higiene postural.

RIESGO Nº50: OTROS: PROBLEMAS EN EL APARATO FONADOR.

PROBABILIDAD - MEDIA
CONSECUENCIAS - LIGERAMENTE
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Esfuerzo reiterado y uso prolongado del aparato fonador.
- Malos hábitos vocales.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Hacer entrega al trabajador de la ficha de prevención de los problemas de la voz en los docentes.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Formación e información específica al trabajador sobre la fisiología, impostación e higiene de la voz.



TRABAJO PEDAGÓGICO.

RIESGO N°40: CARGA MENTAL.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Responsabilidad asumida respecto al bienestar de los niños.
- Responsabilidad asumida en cuanto a la imagen del centro.
- Relaciones interpersonales con los padres de los niños
- Relaciones interpersonales con los niños.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✓ Hacer entrega al trabajador de la ficha de prevención de estrés.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Formación específica sobre el estrés: causas, consecuencias y formas de evitarlo.
- ✓ Formación sobre resolución de conflictos.

TIZA.

RIESGO N°50 OTROS: CONTACTO CON POLVO DE TIZA.

PROBABILIDAD - MEDIA
CONSECUENCIAS - LIGERAMENTE DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Problemas derivados del contacto prolongado con el polvo de las tizas empleadas en la labor docente. Ello es debido a que, aunque las tizas están formadas por carbonato cálcico, contienen en ocasiones, trazas (cantidades muy pequeñas) de sulfato cálcico.
- Por otra parte, cabe reseñar que el polvo de tiza puede tener influencia negativa en los trastornos foniatricos.



MEDIDAS PREVENTIVAS:

Estudiar la posibilidad de eliminar o en su defecto minimizar el contacto de los trabajadores con polvo de tiza. Para ello, entre otras medidas, se puede:

- ✓ Utilizar tizas duras, que generan menor cantidad de polvo.
- ✓ Proporcionar portatizas a los trabajadores.
- ✓ Sustituir las tizas por medios similares (tizas líquidas).
- ✓ Evitar la acumulación de polvo de tiza en el aula, realizando operaciones como la limpieza de borradores o gamuzas de forma frecuente y en el exterior.
- ✓ Estudiar la posibilidad de efectuar la limpieza por métodos húmedos (fregado) o que eviten poner polvo en suspensión (aspiradoras en lugar de cepillos, etc.).
- ✓ Aumentar la frecuencia de la limpieza en los lugares de trabajo donde desarrollen su tarea los trabajadores que presenten reacciones alérgicas.
- ✓ Recomendar a los trabajadores que mantengan un nivel de higiene adecuado, lavándose las manos con jabón neutro y con la frecuencia necesaria.

5.2.5. CATEGORÍA PROFESIONAL: PROFESOR EDUCACIÓN FÍSICA.

Es el trabajador/a encargado de realizar las siguientes funciones:

- Tareas docentes propias de Educación Física.
- Labores de control en los períodos de recreo de los alumnos.
- Funciones de tutor, en caso de serlo.
- Asistencia a reuniones y al claustro de profesores.

ACTIVIDAD FÍSICA.

RIESGO Nº2: CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Resbalones y tropiezos, teniendo en cuenta la actividad del trabajador, su realización en el exterior y la existencia de zonas excesivamente resbaladizas en días de lluvia.



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Información al trabajador con el fin de extremar las precauciones, especialmente cuando se impartan las clases en el exterior, y cuando las condiciones climatológicas sean especialmente adversas, debido a la mayor posibilidad de resbalones, en estos casos.
- ✓ Se mantendrán asimismo limpias las zonas exteriores y espacios destinados al ejercicio de esta actividad.

EJERCICIO DE LA ACTIVIDAD EN EL EXTERIOR.

RIESGO Nº17: EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS.

PROBABILIDAD - MEDIA

CONSECUENCIAS - LIGERAMENTE DAÑINO

ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Impartición de clases en el exterior con temperaturas inadecuadas.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ En días de climatología adversa importante, desarrollar la actividad en instalaciones interiores, (aula, etc.).

ACTIVIDAD FÍSICA.

RIESGO Nº38: FATIGA FÍSICA. SOBRESFUERZOS.

PROBABILIDAD - BAJA

CONSECUENCIAS - DAÑINO

ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Sobreesfuerzos.
- Flexiones y giros del cuerpo incorrectos.
- Posiciones estáticas inadecuadas.
- Violencia en la realización de movimientos.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Información a los trabajadores de la necesidad de realizar un calentamiento previo a todo ejercicio físico violento.
- ✓ Asimismo, se debe pedir a los mismos que eviten giros del tronco y flexiones bruscas o violentas, posiciones estáticas inadecuadas mantenidas durante un período de tiempo excesivo y esfuerzos musculares muy intensos o prolongados. Se recomienda estudiar



la manera de atenuar la intensidad o dureza estos ejercicios o actividades o bien sustituirlos por otros que, sirviendo a los objetivos didácticos necesarios, sean menos agresivos, y como consecuencia, de menor riesgo.

CONDICIONES DE TRABAJO.

RIESGO N°39: MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Lesiones músculo esqueléticas, especialmente dorsos lumbares, ya que en algunos ejercicios el profesor debe cargar con el peso del alumno para ayudarle a realizar giros, subir a espalderas, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Hacer entrega al trabajador de la ficha de prevención sobre manipulación manual de cargas, incluida en el anexo de esta evaluación.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Formación e información sobre manipulación manual de cargas.

TRABAJO PEDAGÓGICO.

RIESGO N°40: CARGA MENTAL.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Responsabilidad asumida respecto al bienestar de los niños.
- Responsabilidad asumida en cuanto a la imagen del centro.
- Relaciones interpersonales con los padres de los niños.
- Relaciones interpersonales con los niños.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Hacer entrega al trabajador de la ficha de prevención de estrés.



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Formación específica sobre el estrés: causas, consecuencias y formas de evitarlo.
- ✓ Formación sobre resolución de conflictos.

TAREAS DOCENTES.

RIESGO Nº50: OTROS: PROBLEMAS EN EL APARATO FONADOR

PROBABILIDAD - MEDIA

CONSECUENCIAS - LIGERAMENTE DAÑINO

ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Esfuerzo reiterado y uso prolongado del aparato fonador.
- Malos hábitos vocales.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Hacer entrega al trabajador de la ficha de prevención de los problemas de la voz en los docentes

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Formación e información específica al trabajador sobre la fisiología, impostación e higiene de la voz.

5.2.6. CATEGORÍA PROFESIONAL: MONITOR DE ACTIVIDADES FORMATIVAS COMPLEMENTARIAS.

Es el trabajador que, con los conocimientos adecuados para impartir la actividad concreta por la que haya accedido al puesto de trabajo, se encarga de las siguientes actividades: impartir en los Colegios Públicos de Educación Infantil y Primaria las enseñanzas relacionadas directamente con la actividad concreta por la que haya accedido a su puesto de trabajo en la jornada de tarde, conocer el proyecto educativo del Centro y programar los objetivos de su actividad en función del mismo, preparar el desarrollo de las sesiones en las que debe impartir la actividad concreta por la que ha sido contratado, velar por el mantenimiento del ambiente de trabajo adecuado en el aula o espacio en que imparta su actividad, mantenerse en contacto con el Coordinador Adjunto de Actividades Formativas Complementarias de su Centro, o en su defecto, con el Coordinador de Actividades del Colegio, llevar el control de los alumnos/as que cada día asisten a las clases de su actividad, transmitir esos datos al Coordinador Adjunto o en su defecto al Coordinador de Actividades del Colegio, colaborar con el Centro, en la medida de sus características y posibilidades, para la realización de actividades diferentes.

TAREAS DOCENTES.

RIESGO N°36: FATIGA FÍSICA. HIGIENE POSTURAL.

PROBABILIDAD - MEDIA
CONSECUENCIAS - LIGERAMENTE DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Mantenimiento de posturas estáticas inadecuadas mantenidas durante un período de tiempo excesivo, tanto en posición de pie como sentado.
- Flexiones y torsiones inadecuadas del tronco, especialmente cuando se trabaja con alumnos de corta edad.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Entregar al trabajador la ficha de información sobre higiene postural.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Formación en higiene postural.

TRABAJO PEDAGÓGICO.

RIESGO N°40: CARGA MENTAL.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Responsabilidad asumida respecto al bienestar de los niños.
- Responsabilidad asumida en cuanto a la imagen del centro.
- Relaciones interpersonales con los padres de los niños.
- Relaciones interpersonales con los niños

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Hacer entrega al trabajador de la ficha de prevención de estrés.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Formación específica sobre el estrés: causas, consecuencias y formas de evitarlo.
- ✓ Formación sobre resolución de conflictos.

TAREAS DOCENTES.

RIESGO N°50: OTROS: PROBLEMAS EN EL APARATO FONADOR.

PROBABILIDAD - MEDIA
CONSECUENCIAS - LIGERAMENTE DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Esfuerzo reiterado y uso prolongado del aparato fonador.
- Malos hábitos vocales.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Hacer entrega al trabajador de la ficha de prevención de los problemas de la voz en los docentes.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Formación e información específica al trabajador sobre la fisiología, impostación e higiene de la voz.

5.2.7. CATEGORÍA PROFESIONAL: MONITOR DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

Es el trabajador que, con los conocimientos adecuados para impartir la actividad concreta por la que haya accedido al puesto de trabajo, se encarga de las siguientes actividades: impartir en los Colegios Públicos de Educación Infantil y Primaria las enseñanzas relacionadas directamente con la actividad concreta por la que haya accedido a su puesto de trabajo en la jornada de tarde, conocer el proyecto educativo del Centro y programar los objetivos de su actividad en función del mismo, preparar el desarrollo de las sesiones en las que debe impartir la actividad concreta por la que ha sido contratado, velar por el mantenimiento del ambiente de trabajo adecuado en el aula o espacio en que imparta su actividad, mantenerse en contacto con el Coordinador Adjunto de Actividades Formativas Complementarias de su Centro, o en su defecto, con el Coordinador de Actividades del Colegio, llevar el control de los alumnos/as que cada día asisten a las clases de su actividad, transmitir esos datos al Coordinador Adjunto o en su defecto al Coordinador de Actividades del Colegio, colaborar con el Centro, en la medida de sus características y posibilidades, para la realización de actividades diferentes.

ACTIVIDAD FÍSICA.

RIESGO Nº2: CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE
CAUSAS:

- Resbalones y tropiezos, teniendo en cuenta la actividad del trabajador, su realización en ocasiones en el exterior y la existencia de zonas excesivamente resbaladizas en días de lluvia.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Información al trabajador con el fin de extremar las precauciones, especialmente cuando se impartan las clases en el exterior, y cuando las condiciones climatológicas sean especialmente adversas, debido a la mayor posibilidad de resbalones, en estos casos.
- ✓ Se mantendrán limpias las zonas exteriores e interiores destinadas al ejercicio de esta actividad. Se debe incluir la limpieza de las rejillas exteriores para evitar la formación de balsas de agua por dicho motivo.
- ✓ Tener en cuenta las medidas referentes a zonas deportivas reseñadas en el apartado de los riesgos generales del centro relativo a caídas al mismo nivel.

LUGARES DE TRABAJO.

RIESGO Nº17: EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS.

PROBABILIDAD - MEDIA
CONSECUENCIAS - LIGERAMENTE DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Las clases de Educación Física se imparten en el exterior a temperaturas, en ocasiones, inadecuadas.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Estudiar la posibilidad de adaptar los horarios de las clases de Educación Física a la climatología y/o el lugar de celebración de estas, así en días de climatología adversa importante, y siempre que fuera posible, no salir y desarrollar la actividad en instalaciones interiores (polideportivos, aulas...).



ACTIVIDAD FÍSICA.

RIESGO Nº38: FATIGA FÍSICA. SOBRESFUERZOS.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Sobreesfuerzos.
- Flexiones y giros del cuerpo incorrectos.
- Posiciones estáticas inadecuadas.
- Violencia en la realización de movimientos

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Hacer entrega al trabajador de la ficha de prevención de higiene postural.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Información a los trabajadores de la necesidad de realizar un calentamiento previo a todo ejercicio físico violento.
- ✓ Asimismo, se debe pedir a los mismos que eviten giros del tronco y flexiones bruscas o violentas, posiciones estáticas inadecuadas mantenidas durante un período de tiempo excesivo y esfuerzos musculares muy intensos o prolongados. Se recomienda estudiar la manera de atenuar la intensidad o dureza de estos ejercicios o actividades o bien sustituirlos por otros que, sirviendo a los objetivos didácticos necesarios, sean menos agresivos, y como consecuencia, de menor riesgo.

RIESGO Nº38: FATIGA FÍSICA. MANIPULACIÓN DE CARGAS.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Lesiones musculoesqueléticas, especialmente dorsolumbares, ya que en algunos ejercicios el profesor debe cargar con el peso del alumno para ayudarle a realizar giros, subir a espalderas, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Hacer entrega al trabajador de las fichas de prevención sobre manipulación manual de cargas e higiene postural.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Formación específica en manipulación manual de cargas e higiene postural.

TRABAJO PEDAGÓGICO.

RIESGO N°40: CARGA MENTAL.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Responsabilidad asumida respecto al bienestar de los niños.
- Responsabilidad asumida en cuanto a la imagen del centro.
- Relaciones interpersonales con los padres de los niños.
- Relaciones interpersonales con los niños.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Hacer entrega al trabajador de la ficha de prevención de estrés docente.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Formación específica sobre el estrés: causas, consecuencias y formas de evitarlo.
- ✓ Formación sobre resolución de conflictos.

TAREAS DOCENTES.

RIESGO N°50: OTROS: PROBLEMAS EN EL APARATO FONADOR

PROBABILIDAD - MEDIA
CONSECUENCIAS - LIGERAMENTE DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Esfuerzo reiterado y uso prolongado del aparato fonador.
- Malos hábitos vocales.
- Realización de la actividad docente en espacios amplios y/o abiertos.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Hacer entrega al trabajador de la ficha de prevención de los problemas de la voz en los docentes.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Formación al trabajador sobre la fisiología, impostación e higiene de la voz.

5.2.8. CATEGORÍA PROFESIONAL: CUIDADOR

Es el trabajador/a que asiste al beneficiario en relación con las tareas de su vida diaria que no tengan carácter sanitario y que no pueda realizar por sí mismo a causa de su discapacidad. Colabora con el equipo de profesionales (profesor, educador) en tareas no especializadas que tengan como fin propiciar la formación y la autonomía personal, de la que serán responsables dichos profesionales. Acompaña a los beneficiarios en salidas, rutas escolares, paseos, gestiones, juegos y tiempo libre en general.

TRABAJO ASISTENCIAL.

RIESGO Nº22: EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS

PROBABILIDAD-BAJA
CONSECUENCIAS-DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO-TOLERABLE

CAUSAS:

- Durante el desarrollo de su trabajo los trabajadores pueden entrar en contacto con fluidos corporales (sangre, heces, orina...) de los alumnos.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Las curas y las operaciones de cambio de pañales se realizarán con guantes de un solo uso. Estos deben ser de un material distinto al látex natural (látex sintético, vinilo, nitrilo...), por los problemas de alergia que esta sustancia puede ocasionar.
- ✓ Se recomendará al trabajador evitar todo contacto directo con las sustancias mencionadas anteriormente: sangre, orina y heces. En caso de contacto accidental, el trabajador afectado se aseará tan rápido como sea posible antes de continuar con su trabajo.



RIESGO N°38: FATIGA FÍSICA. SOBRESFUERZOS.

PROBABILIDAD - MEDIA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - MODERADO

CAUSAS:

- Necesidad de coger a alumnos.
- Adopción de posturas inadecuadas durante diversas tareas: coger niños, darles de comer...
- Transporte de sillas de ruedas.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Recomendar a los trabajadores coger a los niños sólo cuando sea estrictamente necesario. Se recomienda dotar al centro de escabeles o pequeñas escaleras que faciliten el acceso de los alumnos con movilidad suficiente a las camillas.
- ✓ Proporcionar a los trabajadores las fichas de prevención referentes a manipulación manual de cargas e higiene postural. Asimismo, es necesario hacerles la recomendación de que asistan los cursos de formación que se organicen sobre estas materias.

RIESGO N°40: CARGA MENTAL. ESTRÉS.

PROBABILIDAD - BAJA
CONSECUENCIAS - DAÑINO
ESTIMACIÓN DEL RIESGO - TOLERABLE

CAUSAS:

- Responsabilidad asumida respecto al bienestar de los niños.
- Responsabilidad asumida en cuanto a la imagen del centro.
- Relaciones interpersonales con los padres de los niños.
- Relaciones interpersonales con los niños.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Hacer entrega al trabajador de la ficha de prevención de estrés.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- ✓ Formación específica sobre el estrés: causas, consecuencias y formas de evitarlo.
- ✓ Formación sobre resolución de conflictos

6.FICHA RESUMEN DE EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL

Selección de EPI por categorías	Director/a de Centro	Secretario/a	Jefe/a de Estudios	Docentes en general	Profesor Ed. Física	Monitores AFC	ATE-Cuidador
PROTECCIÓN DEL CUERPO							
IMPERMEABLE							
ABRIGO							
VESTUARIO DE ALTA VISIBILIDAD							
MONOS PRODUCTOS QUÍMICOS (DESECHABLES)							
PROTECCIÓN DE LA CABEZA							
CASCOS							
GORRAS ANTIGOLPE							
PROTECCIÓN DE OJOS / CARA							
GAFAS DE MONTURA INTEGRAL							
ESTANCAS							
VENTILADAS							
PANTALLA FACIAL							
IMPACTOS ALTA ENERGÍA							
IMPACTOS BAJA ENERGÍA							
PROTECCION AUDITIVA							
TAPONES							
OREJERAS							
PROTECCIÓN DE LAS MANOS							
GUANTES DE SERRAJE TIPO AMERICANO							
GUANTES DE PIEL FLOR TIPO CONDUCTOR							
GUANTES ANTICORTE							
GUANTES DE MALLA TIPO CARNICERO							
GUANTES / MANOPLAS ANTICALÓRICAS							
GUANTES DE NITRILO							
DESECHABLE							
VARIOS USOS							
GUANTES DE NEOPRENO							
GUANTES DE PVC							
PROTECCIÓN VÍAS RESPIRATORIAS							
SEMI-MÁSCARA CON FILTRO QUÍMICO -----							
MÁSCARILLA AUTOFILTRANTE FFP-							
PROTECCIÓN DE LOS PIES							
CALZADO SUELA ANTIDESLIZANTE							
CALZADO IMPERMEABLE							
CALZADO DE SEGURIDAD (CON PUNTERA)							
CALZADO DE SEGURIDAD CON PLANTILLA							
OTROS (ANTICAIDAS, SOLDADURA...)							



7. DOCUMENTO RESUMEN DE FICHAS DE PREVENCIÓN:

Selección de fichas por su categoría	Director	Jefe de estudios	Secretario	Docente general	Monitores AFC	Profesor E.Física	Monitor Act. Deport.	Cuidador
Manipulación manual de cargas								X
Problemas de voz en docentes	X	X	X	X		X	X	
Estrés laboral	X	X	X	X	X			X
Estrés laboral docente	X	X	X	X		X	X	X
Pantallas de visualización de datos	X	X	X					
Higiene postural	X	X	X	X	X			

8. ORIENTACIÓN Y PREVENCIÓN DE ALGUNOS DE LOS RIESGOS Y ENFERMEDADES PROFESIONALES MÁS FRECUENTES

Existe una notable coincidencia por parte de los expertos a la hora de establecer una topología de enfermedades profesionales de incidencia destacada entre los docentes. En la mayoría de los estudios consultados las diferentes razones de baja laboral en la docencia se agrupan según sean: afecciones respiratorias, afecciones relacionadas con la voz, lesiones musculoesqueléticas y alteraciones psicológicas.

Resulta en cambio mucho más difícil y complejo acceder a datos fiables sobre el impacto real que tienen estas enfermedades de origen laboral en el colectivo docente. Es debido en parte a cierta opacidad en los datos de la Seguridad Social, pero también a la peculiar cultura profesional docente, en la que es habitual la acumulación de numerosas pequeñas bajas no registradas y cubiertas por los mismos compañeros. Todo esto dificulta investigar la incidencia real de las bajas laborales en la docencia y su evolución a lo largo del tiempo.

En esta segunda parte se abordarán la descripción y orientación de los riesgos y las enfermedades profesionales más frecuentes en los docentes. Se tratará de los problemas que acontecen como consecuencia de la manipulación manual de cargas, higiene postural, problemas del aparato fonador, estrés docente, problemas acaecidos por la visualización de pantallas y síndrome de burnout.

Posteriormente se abordará la orientación de los riesgos más comunes dependientes de los cargos que se ejercen en un centro docente: director, jefe de estudios, secretario, profesor, profesor de Educación Física, Monitor de actividades deportivas, cuidador.

8.1. Riesgo de manipulación de cargas

La manipulación manual de cargas representa una de las causas más habituales de accidentalidad dando lugar a frecuentes lesiones y problemas musculoesqueléticos, fundamentalmente en la espalda

CONCEPTOS PREVIOS.

Se entiende por manejo manual de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, así como su levantamiento, colocación, empuje, tracción o desplazamiento siempre que, por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas, entrañen riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores. No se incluye la aplicación de fuerzas como el movimiento de una manivela o una palanca de mandos.

Se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 Kg. puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar si se manipula en condiciones desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, etc.):



- Individualmente no se manipularán bajo ningún concepto cargas superiores a 25Kg.
- Para cargas mayores se recurrirá a la manipulación en equipo, teniendo en cuenta que la capacidad de levantamiento es menor que la suma de las capacidades individuales de levantamiento, debido principalmente a los problemas que surgen de la dificultad de coordinación de los movimientos. El peso máximo para manipular entre dos personas será de 33 Kg. y entre tres de 38 Kg.
- Si las dimensiones o el peso de la carga así los aconsejan deberá recurrirse, siempre que sea posible, al fraccionamiento o rediseño de esta, haciendo uso de ayudas mecánicas y solicitando la ayuda de otros trabajadores cuando sea necesario.

RIESGOS GENERALES

Debido a la gran variedad de actividades laborales que incluyen operaciones de manejo manual de cargas, pueden presentarse un número importante de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores:

- Golpes y atrapamientos por caída de los objetos manipulados o almacenados.
- Caídas de personal al mismo o distinto nivel.
- Golpes contra objetos móviles e inmóviles.
- Contactos térmicos debidos a la alta temperatura de la carga.
- Cortes y arañazos producidos por esquinas afiladas, astillamientos, clavos, etc.
- Fatiga física debida a sobreesfuerzos, posturas forzadas y movimientos repetitivos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✓ Hacer uso de las ayudas mecánicas siempre que sea posible, con cuidado para no sobrecargarlas y colocando la carga de forma equilibrada antes de proceder a su transporte. Utilizar cinchas y otros elementos auxiliares cuando sea necesario.
- ✓ Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.).
- ✓ Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera.
- ✓ Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte.
- ✓ Transportar la carga a la altura de la cadera y lo más cerca posible del cuerpo. Si el transporte se realiza con un solo brazo se deberán evitar inclinaciones laterales de la columna.
- ✓ Manejar una carga entre dos personas siempre que el objeto tenga, con independencia de su peso, al menos dos dimensiones superiores a 0,60 m y cuando sea muy largo y una sola persona no pueda trasladarlo de forma estable.



- ✓ En la medida de lo posible se evitarán los trabajos que se realicen de forma continuada en una misma postura, alternando tareas y realizando pausas en función del esfuerzo que exija cada puesto de trabajo.
- ✓ Las tareas de manipulación manual de cargas se realizarán preferentemente sobre superficies estables y pavimentos regulares para evitar caídas y resbalones.

MÉTODO CORRECTO DE ELEVACIÓN Y TRANSPORTE

- ✓ Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda tratando de disminuir la tensión en la zona lumbar.
- ✓ Separar los pies hasta conseguir una postura estable, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
- ✓ Flexionar las rodillas manteniendo en todo momento la espalda recta o ligeramente inclinada hacia delante.
- ✓ Acercar al máximo el objeto al cuerpo, a una altura comprendida entre los codos y los nudillos.
- ✓ Levantar el peso gradualmente, sin sacudidas y realizando la fuerza con las piernas.
- ✓ No girar el tronco mientras se esté levantando la carga. Es preferible pivotar sobre los pies para colocarse en la posición deseada.
- ✓ Si el levantamiento se lleva a cabo desde el suelo hasta una altura superior a la de los hombros, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.

OTRAS CONSIDERACIONES

- ✓ Cuando el peso y/o la estabilidad del centro de gravedad de la carga generen dudas, se alzarán en primer lugar un lado ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de sus características y peso real. Las cargas con el centro de gravedad descentrado se manipularán con el lado más pesado cerca del cuerpo.
- ✓ En el desarrollo de labores de empaquetado se tratará de acondicionar la carga de forma que se eviten los movimientos del contenido.
- ✓ Cuando se manipulen habitualmente la vestimenta deberá ser cómoda, sin interferir en la movilidad. Se evitará hacer uso de bolsillos amplios, cinturones u otros elementos susceptibles de engancharse.

8.2. Problemas con el aparato fonador.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) considera al profesorado como la primera categoría profesional bajo riesgo de contraer enfermedades profesionales de la voz, pues el tipo de voz más proclive a dañar los órganos vocales es la “voz proyectada”, es decir, la que se utiliza para ejercer una influencia sobre otras personas, llamándolas, intentando persuadir, tratando de ganar audiencia. En el Real Decreto 1299/2006 del 10 de noviembre se incluye como enfermedad profesional “Nódulos de las cuerdas vocales a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales”

CONCEPTOS PREVIOS.

La voz se produce igual que como sale la música de un instrumento de viento. Es una corriente de aire que asciende por un tubo (tráquea) que de modo súbito se estrecha (cuerdas vocales). El estrechamiento hace que el aire produzca la vibración de las cuerdas vocales, y esta vibración es recogida por las cavidades de resonancia, imprescindibles para la emisión de la voz. Las más importantes son: la parte baja de la faringe, la cavidad bucal, el paladar, los senos para nasales y la rinofaringe. En definitiva, la emisión de la voz se debe a la acción coordinada de una infinidad de músculos y órganos: abdomen, tórax, cuello, cara, etc.

Se deben distinguir dos conceptos:

- Afonía: Trastorno de la voz en su grado máximo, pérdida total de la voz, no se puede emitir ningún sonido.
- Disfonía: Desórdenes de la voz que la desvían de alguna forma de lo normal. Se dan de dos tipos:
 - Disfonía funcional: La causa del trastorno no se encuentra de modo evidenciable dentro de los componentes de la laringe y entre ellos las cuerdas vocales.
 - Disfonía orgánica: cuando se aprecia una lesión dentro de la laringe, hallándose principalmente en las cuerdas vocales. Las lesiones más habituales son: nódulos (9 de cada 100 docentes los sufre), pólipos, edemas, quistes y diversas laringitis.

CAUSAS.

Algunos y algunas especialistas hacen demasiado hincapié en factores personales a la hora de analizar las causas de los problemas de voz. Los hábitos personales, alimenticios, de consumo de tabaco, e incluso la forma de hablar del profesorado no difieren de los del resto de la población ocupada en otras profesiones. Por ello, si entre el profesorado las patologías de voz tienen una incidencia mucho mayor, es debido a su profesión.

El profesorado debe enseñar a los alumnos una materia concreta, adiestrarles en una forma de comportamiento y hacerles mantener un estado óptimo de estimulación y ofrecerles un soporte afectivo, lo que conlleva un uso intensivo de la voz, que no se da en otras profesiones.

En otros casos, se ha pretendido buscar un origen hormonal a los problemas de voz, y en concreto de los nódulos, argumentando que son excepcionales entre los varones salvo en la infancia (etapa en la que no hay diferencia entre sexos) y son muy raros en mujeres posmenopáusicas.

Efectivamente, el sector de la enseñanza tiene un componente mayoritariamente femenino. Por niveles educativos, a menor edad del alumnado, el porcentaje de mujeres entre la población docente es mayor. Existe una mayor incidencia de problemas de voz en los niveles educativos inferiores, donde la mujer es abrumadoramente mayoritaria.

La incidencia de los nódulos en las cuerdas vocales disminuye pasados los 45 años, siendo más frecuente encontrar esta patología durante los diez primeros años de ejercicio profesional y es que con la práctica se produce un autocontrol involuntario y una mejora de la técnica vocal.

Algunos estudiosos, atribuyen la incidencia de los nódulos vocales en las mujeres al hecho de poseer una laringe más pequeña o más bien a que para elevar su voz deben realizar un mayor esfuerzo vocal que los hombres. También indican que no observan una relación clara entre la patología vocal y los antecedentes de patología endocrina.

Las mediciones de niveles de ruido externo e interno realizadas en las aulas demuestran que el profesorado realiza su trabajo en unas condiciones de ruido ambiente al que obligan a forzar la voz para colocarse por encima de dicho nivel de ruido y conseguir que su explicación sea captada por el alumnado.

FACTORES DE RIESGO.

La propia tarea

El profesorado debe explicar a su alumnado una materia, responder a las preguntas que le hagan, verificar si se ha entendido y en función de ello volver a explicarlo. Pero también debe enseñar una forma de comportarse, explicando cómo han de hacerlo y reprendiendo a quien no lo haga.

Todo ello exige un uso constante de la voz, continuas subidas o bajadas de tono, para comunicar, remarcar lo importante, reprender o recompensar, estimular o calmar, preguntar, responder, etc.

En numerosas ocasiones, se habla a la vez que se escribe en la pizarra, y por tanto con el profesorado colocado de espaldas a la clase. Al proyectarse la voz en dirección contraria a donde están las personas que han de recibir el mensaje, se hace imprescindible elevar el tono. La enseñanza de algunas materias, como los idiomas, la educación física, lengua y literatura o la música, aparecen en primer lugar en cuanto a la aparición de disfonías.

El ruido.

Ruido exterior: a menudo los centros se ubican junto a calles o carreteras muy transitadas, vías férreas, etc.

Otras veces las fuentes de ruido están en el propio centro, como consecuencia de una inadecuada distribución de los espacios o un deficiente aislamiento acústico de las zonas más ruidosas (aulas de música, gimnasios, talleres...)

Por último, pero con una incidencia fundamental en el desarrollo de la labor docente, está el ruido que genera el propio alumnado, bien por ser un grupo numeroso, por su edad o por su comportamiento.

El ruido es un factor que afecta a la labor educativa ya que incrementa la fatiga nerviosa y la agresividad, dando lugar a problemas de comportamiento y conflictos; disminuye el nivel de atención y concentración del alumnado y obliga al profesorado a forzar la voz para poder mantener la comunicación e imponer su autoridad.

El ruido ambiental en las aulas se sitúa generalmente en torno a los 55 dBA.

Investigaciones realizadas han demostrado que el profesorado eleva de forma espontánea la intensidad de la voz, para mantenerla 15 dBA por encima del nivel de ruido ambiental. Esto significa que durante gran parte de las horas de clase el profesorado ha de hablar con al menos 70 dBA de intensidad, mientras la intensidad fisiológica de la voz conversacional no supera los 65 dBA.

Mediciones realizadas en un aula de Secundaria indicó que el nivel de ruido en ningún momento fue inferior a 62 dBA, situándose la mayor parte del tiempo en torno a los 74 dBA, con unos puntos máximos de 81, 8 dBA. Por tener un punto de referencia, señalaremos que, al terminar la clase, cuando todos los alumnos y alumnas recogen sus pertenencias, mueven las sillas y abandonan el aula, el nivel de ruido era de 85 dBA.

Está demostrado que hablar cuando el ruido ambiental supera los 66 dBA requiere un esfuerzo potencialmente peligroso para las cuerdas vocales.

Acústica de las aulas.

En los edificios destinados a los centros docentes suelen utilizarse materiales resistentes, que generan reverberación en las aulas, dificultando el entendimiento de lo que el profesorado está exponiendo. Como consecuencia, el profesorado debe forzar la voz para conseguir que su mensaje sea captado por el alumnado.

Existe una relación directa entre la superficie y la altura del aula y la aparición de problemas de voz: a mayor superficie y altura, más problemas.

Mención especial merece la acústica de los gimnasios, por lo inadecuada que suele ser, incluso en gimnasios recién construidos. Si a ello añadimos que su superficie cuando menos triplica lo que está considerado como tamaño más frecuente de las aulas (54 metros cuadrados), deduciremos que hacerse entender en estos locales requiere un esfuerzo vocal más importante.

Condiciones no adecuadas de temperatura, humedad y ventilación.

Las condiciones extremas y las variaciones de temperatura, tanto dentro del aula como entre el aula y los pasillos, pueden generar problemas en el aparato respiratorio y por tanto también afectar a la fonación.

En cuanto a la humedad, en las aulas puede haber problemas con niveles bajos de humedad, sobre todo cuando está funcionando la calefacción, lo que dificulta el mantenimiento del nivel necesario de lubricación de las cuerdas vocales. En los gimnasios o en las clases de educación física al aire libre, los problemas surgen por exceso de humedad.

Por último, una ventilación escasa genera un aire viciado, con la posibilidad de presencia de gérmenes y malos olores.

Polvo.

El polvo, tanto el que procede del exterior, como el que origina el uso de tiza, sobre todo la tiza no hipoalergénica, resulta muy molesto e irrita la garganta del profesorado.

Edad del alumnado.

A menor edad, mayor incidencia de problemas de voz, si bien, las diferencias por niveles educativos se reducen por el hecho de que en los niveles inferiores el número máximo de alumnos/as por aula es menor.

En relación con los niños y niñas de Educación Infantil, hay que tener en cuenta que no saben leer. Eso quiere decir que la explicación de cualquier materia, concepto o actividad ha de hacerse de forma fundamentalmente verbal, con el apoyo de la imagen y los gestos. Es muy frecuente el uso de cuentos como método de aprendizaje y en todos ellos el/la profesor/a debe poner voces distintas para cada uno de los personajes, con el esfuerzo vocal suplementario que supone el hecho de utilizar unos registros distintos al propio. Las canciones también son una forma de enseñanza muy utilizada.

Una circunstancia que con toda seguridad genera problemas de voz es el cambio de nivel educativo. Si una persona está acostumbrada a dar clases en un nivel educativo determinado, y por los motivos que sean tiene que hacerlo en otro inferior, la aparición de disfonías es más probable. Como ya se ha indicado, tras un tiempo de ejercicio profesional, cada persona encuentra una forma de utilizar la voz adecuada a la tarea a realizar. Si de repente las exigencias vocales de la tarea cambian, teniendo que adaptarse a otro nivel educativo y otra edad del alumnado, dicha adaptación requiere un notable sobreesfuerzo que tendrá sus consecuencias sobre la voz.

Número de alumnos/as por clase.

Influye directamente tanto en el nivel de ruido existente en la clase, como en las posibilidades de generación de conflictos.

Pausas.

La clase de primera hora de la mañana y la de después de comer, son consideradas como especialmente significativas, pues hablar a dichas horas tiene una repercusión negativa sobre la voz.

Por la mañana, la actividad orgánica está regida por el sistema simpático, la parte del sistema nervioso que rige la vida vegetativa y es independiente de la voluntad, lo que dificulta la actividad de las cuerdas vocales.

Después de comer, se activa la digestión, (función regulada, al igual que la fonación, por el nervio vago) apareciendo el sopor, motivo que induce a una fonación más costosa, que se agrava ante la dificultad del descenso del diafragma, debido a un aumento del volumen del estómago.

Estrés.

La tensión nerviosa generada por la propia tarea y la multiplicidad de funciones que se han de desarrollar al mismo tiempo también influye en la utilización de la voz. La tarea docente exige un gran rendimiento físico y psíquico. Cualquier situación que merme dicha capacidad, conllevará un mayor esfuerzo vocal para compensarla.

Es especialmente reseñable el llamado estrés del principiante, que se produce en los primeros años de docencia y también cuando hay que abordar una asignatura nueva, un cambio de nivel, etc. La falta de seguridad que sufre quien se inicia en una tarea, incrementa su tensión nerviosa, y ello afecta a su voz.

También se produce el fenómeno inverso. Siendo la voz una herramienta de trabajo imprescindible para el profesorado, cuando la misma deja de responder adecuadamente se produce una impotencia muy grande que puede originar situaciones de estrés y depresión.

Falta de formación específica.

En ocasiones, a los profesores no se les han enseñado las técnicas para una correcta utilización de la voz en la formación previa.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Aparte de medidas preventivas relacionadas con factores de riesgo no controlados por los docentes, no cabe duda de que unos hábitos saludables en alimentación, ejercicio y estilo de vida mejoran nuestra salud y nos permiten afrontar mejor los retos de la actividad laboral, y ser menos vulnerables a las patologías relacionadas con el uso de la voz.

Asimismo, la formación específica para el profesorado en ejercicio, tanto teórica como práctica, sobre prevención de los problemas de la voz y técnicas de utilización profesional de la misma, es fundamental a la hora de prevenir y minimizar problemas foniatrícos. Por ello, los diferentes CPR organizan a menudo actividades formativas que persiguen este objetivo.

8.3. El estrés laboral

CONCEPTOS PREVIOS

El estrés es una respuesta del organismo ante determinadas demandas (exigencias en el ámbito personal, social o laboral provenientes del entorno o auto impuestas por el propio individuo) que requieren una actuación por nuestra parte. Consistiría en una movilización de recursos físicos y psicológicos que preparan al organismo para responder.

No es una reacción específica humana, se da en el mundo animal en general, aunque en nosotros tiene un mayor peso el componente cognitivo.

El término tiene connotaciones negativas, pero es erróneo considerarlo una alteración en sí. Al contrario, es un recurso para hacer frente a los cambios y problemas que nos plantea la vida, un impulso a la acción que facilita la superación de los desafíos. En definitiva, un determinado grado de estrés es adaptativo, ya que estimula al sujeto y genera en el organismo el grado de activación necesario.

Sin embargo, la respuesta de estrés supone un estado de sobreesfuerzo, por lo que, cuando ésta es excesivamente intensa o prolongada (debido a un desequilibrio, objetivo o subjetivamente percibido, entre las exigencias y los recursos de los que la persona dispone), se torna desadaptativa y puede tener efectos negativos.

Por otra parte, no debe olvidarse los deseos, expectativas y necesidades del individuo, ya que también se produce estrés cuando hay una descompensación entre lo que se le demanda y lo que se le ofrece, es decir, en la relación coste/beneficio.

Síntomas e indicadores.

El estrés se manifiesta a distintos niveles:

- ❖ *Fisiológicos*: aumento de los niveles de azúcar en sangre, de la presión arterial, sudoración, boca seca, tensión muscular, puede darse opresión en el pecho y dificultades para respirar, aparición de un “nudo en la garganta”.
- ❖ *Cognitivos*: dificultades para concentrarse, recordar o tomar decisiones, es decir, cierto bloqueo mental y problemas para pensar de forma clara.



- ❖ *Subjetivos*: sensación de nerviosismo, frustración, abatimiento, y, en e ámbito laboral, falta de compromiso con la profesión y sentirse exhausto o irritado al terminar la jornada.
- ❖ *Conductuales*: las reacciones de estrés más estereotipadas que serían de lucha y huida se manifiestan en los seres humanos de variadas y complicadas formas: aumento en el consumo de tabaco y alcohol, explosiones emocionales, conducta impulsiva, insomnio...

CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO

Para entender el fenómeno del estrés hay que atender tanto a la situación objetiva, como a la percepción que la persona tiene (un acontecimiento puede ser muy estresante para un individuo y muy poco para otro). También hay que tener en cuenta los recursos o habilidades de los que el sujeto dispone para afrontar la situación. Es decir, hay que tener en cuenta tanto lo objetivo, como lo subjetivo.

Veremos a continuación los **factores de riesgo** asociados tanto a la situación o acontecimiento externo, como a la persona.

Factores relacionados con el acontecimiento o la situación.

- El estrés puede ser provocado por sucesos vitales intensos y extraordinarios (accidente de un familiar, vivencia de un atentado terrorista...), sucesos menores (acontecimientos diarios como discusiones, problemas económicos...) o situaciones de tensión crónica mantenida (enfermedad prolongada, relación de pareja conflictiva...).
- Cualquier cambio, incluso positivo (ascenso laboral, nacimiento de un hijo), puede generar estrés por la necesidad de adaptación que supone.
- Es potencialmente estresante aquella situación que amenace la seguridad física, económica o afectiva del individuo, que atenta contra sus principios o valores, que requiera una toma de decisión difícil y con importantes consecuencias derivadas, que suponga la exposición a algo incómodo o doloroso, o el someterse a la evaluación de los demás.

Específicamente en el **ámbito laboral**, aumentarían la probabilidad de sufrir estrés las siguientes condiciones:

- ✓ Sobrecarga o escasa carga de trabajo.
- ✓ Altas exigencias psicológicas: alto volumen de trabajo con relación al tiempo disponible con interrupciones que obligan a dejar momentáneamente las tareas y volver a ellas más tardes; alta exigencia de Trabajo Emocional que es aquel que expone a la persona a procesos de transferencia de emociones y

sentimientos, exige esconder emociones (trabajos que requieren contacto con usuarios, público o clientes); Trabajo Cognitivo, que es aquel que requiere gran esfuerzo intelectual y Trabajo Sensorial que es el que demanda un esfuerzo mantenido de los sentidos.

- ✓ Clima laboral inadecuado: malas relaciones con compañeros o superiores y ausencia de sentimiento de grupo.
- ✓ Ambigüedad de rol: falta de claridad en el papel asignado, de las funciones a desempeñar que conlleva incertidumbre. Hay trabajadores que no saben bien lo que han de hacer, o la forma de hacerlo y las consecuencias que esto tendrá. Esta falta de definición de lo que se espera de uno es un factor muy importante en la generación de estrés.
- ✓ Conflicto de rol: existencia de demandas contradictorias o exigencias encontradas.
- ✓ Fallos en la comunicación vertical u horizontal, especialmente falta de información sobre los cambios.
- ✓ Mala calidad del Liderazgo.
- ✓ Falta de compensaciones, como serían un salario inadecuado, inestabilidad laboral, falta de control sobre cambios no deseados, escasas perspectivas de promoción y baja estima, respeto, reconocimiento o apoyo en su ámbito laboral.
- ✓ Bajo Control sobre el contenido de la tarea: poca influencia en el modo de hacerla, no hay oportunidad de desarrollar las propias habilidades, ni autonomía en las decisiones.

Las fuentes de estrés asociadas al **ámbito docente** en particular serían:

- ✓ Alta exigencia emocional, en gran parte, debida a la necesidad de estar pendiente del comportamiento de los alumnos, controlarlos, captar su atención y de tener que atender a padres.
- ✓ Problemas de comportamiento en el alumnado: faltas de respeto, agresiones verbales, y en algún caso, físicas.
- ✓ Poca motivación e interés del alumnado por el estudio.
- ✓ Diversidad de necesidad educativas en el grupo-clase.
- ✓ Necesidad de adaptación a las nuevas tecnologías.

- ✓ Poca colaboración de las familias. Padres despreocupados y relaciones con ellos inexistentes o poco usuales. La familia, incluso, a veces, quita autoridad al profesor y no le respalda en casos de problemas de disciplina.
- ✓ Cambios macrosociales (de la sociedad en general) respecto a los valores y principios que se fomentan en la infancia y adolescencia. En esta sociedad de bienestar, con tanta abundancia, es difícil inculcar a nuestros menores la capacidad de esfuerzo y sacrificio. Estos tienen muchos derechos y pocas obligaciones.

Factores relacionados con el individuo

- Falta de formación, destrezas, capacidades, experiencia o conocimientos respecto al trabajo a desempeñar.
- Patrón de conducta tipo A: interés desmesurado por la perfección y el logro de metas elevadas, sensación constante de falta de tiempo. Competitividad, impaciencia, autoexigencia, hostilidad. Tendencia a interpretar la situación como de amenaza.
- Neuroticismo: aumenta la percepción de la situación como amenazante y ansiógena.
- Alta reactividad fisiológica: intensa respuesta del sistema nervioso autónomo a los acontecimientos.
- Baja autoestima y auto eficacia: creencia de que no somos válidos y capaces de ser eficaces en lo que hacemos.
- Locus de control externo: creencia de que los eventos de la vida están controlados por el azar, la suerte o el destino. Esta característica hace a la persona más propensa a la indefensión y a la pasividad.
- Estilo de afrontamiento evitativo: conductas que no enfrentan el problema, pasividad en su resolución; sus componentes serían culpación a otros, pensamiento desiderativo (expresión de deseos de no-ocurrencia del problema), represión emocional y auto culpación.
- Dependencia. Las personas dependientes llevan peor la toma de decisiones y la incertidumbre o ambigüedad (aunque en caso de trabajos muy estructurados y sistematizados, ésta puede ser una característica positiva).
- Desconexión entre las necesidades, deseos, aspiraciones y expectativas del individuo respecto al trabajo y lo que éste realmente le ofrece.

PRÁCTICAS PARA MINIMIZAR EL ESTRÉS LABORAL

Desde el Servicio de Salud y Riesgos Laborales en centros educativos se están llevando a cabo una serie de medidas, orientadas tanto a la organización como a sus integrantes, encaminadas a luchar contra este problema. Esta ficha informativa, dirigida a los trabajadores, es una de ellas.

Los objetivos son, por una parte, disminuir los acontecimientos desencadenantes de estrés y, por otra, aumentar en el individuo la resistencia a padecerlo (ya que siempre habrá fuentes de estrés que no será posible eliminar) y la capacidad para manejarlo o afrontarlo.

No estamos indefensos ante el estrés, hay formas eficaces de reducirlo, aunque algunas requieren un esfuerzo inicial y mantenido antes de obtener resultados. Aquí es aconsejable asumir un Modelo Activo de Salud en que es la misma persona la responsable en gran medida de actuar para mejorar su propio bienestar (sin olvidar que a la organización le corresponde implantar medidas colectivas).

Dado que el individuo tiene en su mano la posibilidad de mejorar sus competencias en el manejo o gestión del estrés siguiendo determinadas pautas y adquiriendo habilidades concretas, desde este servicio se recomienda al trabajador que se informe sobre las siguientes técnicas y métodos, para poder escoger y utilizar los más adecuados a sus características y situación. Para ello puede recurrir a actividades ofertadas por los Centros de Profesores y Recursos (CPR) y la Escuela de Administración Pública, que enseñen conceptos teóricos y habilidades prácticas y donde pueden disponer del asesoramiento de profesionales. En el ámbito complementario, pueden ser útiles cursos o talleres de otros ámbitos y Libros de Autoayuda.

Técnicas dirigidas a disminuir la activación física del cuerpo

Especialmente indicadas para personas en que predominen las manifestaciones somáticas del estrés (palpitaciones, opresión en el pecho, tensión muscular...):

- ✓ **Relajación:** existen técnicas muy variadas como la Relajación Progresiva de Jacobson que consiste en aprender a reducir voluntariamente el tono muscular, la Relajación Autógena, la relajación del Yoga, técnicas respiratorias como la Respiración Abdominal. Todas ellas favorecen la segregación de sustancias endógenas (producidas por el propio cuerpo) con efecto antiestrés. Las técnicas de relajación son sumamente eficaces si aprenden con un experto y se tiene paciencia para practicarlas hasta conseguir resultados. Requieren más esfuerzo que el tomar un psicofármaco (ansiolítico) y sus resultados no son tan inmediatos, sin embargo, a largo plazo son mucho más recomendable ya que son todo ventajas, sin el riesgo de dependencia y tolerancia que tienen los medicamentos.

- ✓ Ejercicio físico: es una forma de liberar la energía acumulada producto del estrés mantenido. Entre otros efectos, produce liberación de Endorfinas (opiáceos endógenos) que tienen un efecto relajante.

Técnicas dirigidas a mejorar las competencias psicológicas y sociales.

- ✓ Técnicas de reestructuración cognitiva. Parten de que el pensamiento tiene un papel activo en el desencadenamiento del estrés. Incluye la utilización de Auto instrucciones y la modificación de ideas irracionales (por ejemplo, “tengo que hacerlo todo perfecto”).
- ✓ A veces el estrés proviene de una valoración inadecuada de las exigencias del medio y de los recursos que tenemos para afrontarlas (creer que la situación es más problemática de lo que es, o que somos menos capaces de resolverla de lo que en realidad somos). Un objetivo sería aprender a percibir los acontecimientos con la mayor objetividad posible, sin sobre valorarlos, ni infravalorarlos, sino intentando conocer su magnitud y consecuencias. Es importante “relativizar”, tener en cuenta que nada es definitivo, ni nadie es imprescindible o irremplazable.
- ✓ Entrenamiento en solución de problemas. La existencia de conflictos o situaciones problemáticas es algo inherente a la vida y a la condición del ser humano. Por eso es importante aprender a tener una actitud positiva que admita y entienda su existencia y ponga en práctica estrategias efectivas para su afrontamiento.
- ✓ Serían muy útiles técnicas como el entrenamiento en solución de problemas interpersonales o las técnicas de resolución de conflictos.
- ✓ Técnicas destinadas a aumentar las competencias sociales del individuo, como el Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS) y de la Comunicación, incluyendo el entrenamiento asertivo (conseguir tus objetivos y que se respeten tus derechos, respetando tú los de los demás). Habilidades como la de ponerse en el lugar del otro y sus sentimientos o emociones (empatizar), hablar y escuchar con respeto, sin herir a la otra persona, ni ponerla a la defensiva, persuadir o convencer, crear un clima cordial en que los demás se sientan a gusto...son de gran utilidad en la relación del docente con el alumnado, los compañeros y las familias. La comunicación es una herramienta básica en la labor de enseñar donde es importante expresarse con claridad, corregir a los alumnos, consensuar con ellos normas que hagan posible la convivencia y faciliten el trabajo en el aula, dar instrucciones, etc. Siempre recurriendo al enfrentamiento como última estrategia y sabiendo llevar la confrontación.
- ✓ Técnicas para mejorar la inteligencia emocional (manera en que el sujeto percibe, comprende y maneja sus emociones y las de los demás), de forma que el individuo aprenda a gestionar de manera competente sus estados emocionales. Entre estas técnicas están las de autocontrol emocional. En las

relaciones cotidianas resulta conveniente aprender a controlar adecuadamente algunas emociones negativas como el enfado, la ira, el desánimo impidiendo que éstas bloqueen o limiten nuestras habilidades y capacidades, el fin de ser más eficaz consigo mismo y con los demás. Estas estrategias son muy útiles en un contexto con altas demandas psicológicas de tipo emocional como es el de la enseñanza.

- ✓ Técnicas para la Planificación de Actividades y Gestión del Tiempo. El descontrol del tiempo es uno de los principales factores de riesgo. Pautas para mejorar el empleo del tiempo y hacer uso eficaz de éste son: determinar objetivos y prioridades, jerarquizando la urgencia de las tareas, ser realista al calcular los tiempos, dejar márgenes para imprevistos y para tareas extra, tomarse un tiempo para cada cosa, anticipar tareas para evitar posteriores aglomeraciones, filtrar demandas y saber decir “no”, concentrar la atención en lo que se está haciendo, aprovechar las horas de máximo rendimiento en las actividades que más requieran de nuestras capacidades mentales. Por otra parte, es importante llevar a cabo una Programación de actividades y organización del trabajo que permita que el consumo y recuperación de energía del trabajador sea el correcto.

Son barreras para la efectividad de estas técnicas el no creer que funcionarán, el dedicarles un tiempo de entrenamiento escaso (por ejemplo, en técnicas de relajación), abandonarlas a medio aprender, o no practicarlas lo suficiente.

Se suelen poner excusas como la falta de tiempo, habría que evaluar las prioridades y darle a la salud (física, psicológica y social) un lugar prioritario en nuestra escala de valores.

Lo recomendable sería mantener el compromiso de incorporar estas estrategias a nuestra vida cotidiana, haciéndolo de una manera ajustada a las propias necesidades.

Técnicas para mejorar las competencias docentes

A la hora de ejercer la labor educativa puede ser útil el conocimiento y manejo de técnicas de:

Dinámica de grupos. Las técnicas de grupos son un instrumento al servicio de la educación. Parten de que el comportamiento de la persona en el grupo tiene características diferenciales y sigue distintas reglas que el comportamiento del individuo en solitario.

Técnicas de modificación de conducta. Aquí serían clave conceptos como recompensa, castigo, extinción y coherencia en la aplicación. Debe existir adecuación a la edad o nivel evolutivo del menor, hay que partir siempre de cuáles son las conductas evolutivamente sanas y esperables según la edad (por ejemplo, es normal que a un niño de 5 años le cueste mantener la atención y quedarse quieto en la silla...).



Técnicas de motivación para el alumnado. Aunque llega a ser difícil, especialmente en aquellos casos de alumnos que presentan dificultades de aprendizaje, el profesor debe ser capaz de “ilusionar por aprender” (romper la rutina de las clases, transmitir a los alumnos la utilidad de los aprendizajes, despertar su curiosidad por conocer y aprender...). No todos los docentes tienen esta capacidad espontánea para la persuasión y la motivación, pero estas habilidades son susceptibles de ser aprendidas.

Un importante factor de protección contra el estrés es el apoyo social, éste hace referencia a ayuda de distinto tipo: afectiva y emocional (ofrece cuidado, amor, confianza y empatía que es la comprensión de los sentimientos y emociones del otro); Material o instrumental (dinero o recursos materiales de otro tipo, o bien conductas que directamente ayudan a quien lo necesita); Informativa (información sobre recursos y formas de resolver el problema). Estos apoyos los pueden aportar la familia, amigos, compañeros de trabajo, la propia o profesionales.

8.4. Problemas derivados de la visualización de pantallas



El uso de las pantallas de visualización de datos (equipos informáticos) en multitud de tareas, especialmente en trabajos de tipo administrativo, hace necesario adoptar una serie de sencillas medidas, relativas a la configuración del puesto de trabajo, con la finalidad de evitar repercusiones sobre la salud de los usuarios de las mismas. Se consideran usuarios de pantallas de visualización de datos a aquellas personas que superen las cuatro horas diarias o veinte horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos. Si el tiempo de uso diario / semanal es inferior a las dos / diez horas se supone que el uso de pantallas no supone riesgo para la salud, por lo que, si bien es recomendable adoptar las medidas que figuran a continuación, no es imprescindible.

RIESGOS GENERALES

- ❖ Fatiga física y microtraumatismos. Dolor habitual en región cervical, dorsal o lumbar, tensión en hombros, cuello o espalda, molestias en las piernas (adormecimiento, calambres), etc. Microtraumatismos en dedos y/o muñecas, por la incorrecta colocación de las manos combinada con la frecuencia de pulsación.
- ❖ Fatiga visual: picor ocular, aumento del parpadeo, lagrimeo, escozor, pesadez de ojos...
- ❖ Fatiga mental: dependerá de las características de la tarea y del trabajador. Influyen factores como la cantidad de información que se maneja y su complejidad o simplicidad, pudiendo derivar, en este último caso, de tareas monótonas y repetitivas.

MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS

1-Fatiga física y microtraumatismos:

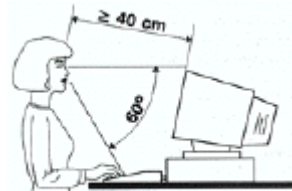
- ✓ Evita posturas estáticas mantenidas durante un tiempo excesivo. Cambia de postura de vez en cuando, levántate, agáchate, camina unos pasos.

- ✓ En posición de sentado, mantén una postura correcta, derecha y erguida con la zona lumbar bien apoyada en el respaldo del asiento, lo más cercana posible al plano de trabajo, evitando inclinar mucho el tronco adelante y girarlo o echarlo hacia atrás sin apoyarlo en el respaldo.
- ✓ Evita, asimismo, giros bruscos, mantenidos y forzados del tronco y la cabeza.
- ✓ El puesto de trabajo debe tener una dimensión suficiente con espacio para variar de postura y permitir los movimientos necesarios de trabajo. El usuario debe hacer una distribución correcta del equipamiento, teniendo en cuenta ciertas variables del entorno.

A continuación, se incluyen recomendaciones sobre estos aspectos relativos a los elementos más habituales. También se relacionan, a título informativo, los requisitos mínimos que deben reunir los elementos de los puestos ocupados por usuarios de pantallas de visualización de datos.

Pantalla:

- Debe colocarse a una distancia de entre 40 y 55 cm respecto a los ojos del usuario, de tal forma que el borde superior de la pantalla quede ligeramente por debajo de la línea horizontal de visión.



- Debe ser orientable e inclinable, pudiendo utilizarse para colocarla un pedestal independiente o una mesa regulable.
- Debe permitir ajustar fácilmente su luminosidad y contraste.
- Su imagen será estable, sin destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad.
- No debe tener reflejos ni reverberaciones que puedan molestar al trabajador.

Teclado:

- Debe haber espacio libre suficiente (mínimo diez centímetros) delante del teclado para que el usuario pueda apoyar manos y brazos, minimizando así la tensión estática en brazos y espalda.
- Debe ser independiente de la pantalla e inclinable.
- Su superficie será mate para evitar reflejos.



- Los símbolos de las teclas deberán resaltar suficientemente y ser legibles desde la posición normal de trabajo.

Ratón:

- Conviene utilizarlo tan cerca del teclado como sea posible, para evitar movimientos forzados e incómodos.
- Asimismo, es necesario que se use en la misma o en una superficie situada a la misma altura a la que se encuentre el teclado para minimizar la fatiga del hombro.
- Debe adaptarse a la curva de la mano y poder deslizarse con facilidad por la superficie de trabajo.

Asiento de trabajo:

- La altura ideal del mismo es aquella que permite que nuestros codos queden en ángulo recto cuando apoyemos los antebrazos sobre la superficie de trabajo. Si tras ajustar la altura no alcanzamos el suelo con los pies con facilidad, es recomendable utilizar un reposapiés.
- Para permitir adoptar a diferentes usuarios la postura correcta, su altura debe ser regulable, y el respaldo reclinable, también con altura ajustable y una suave prominencia para mejorar el apoyo de la zona lumbar.
- Debe ser estable, proporcionar libertad de movimientos y una postura confortable. Por ello, se recomienda la utilización de sillas dotadas de cinco apoyos para el suelo con ruedas para desplazarse.

Mesa:

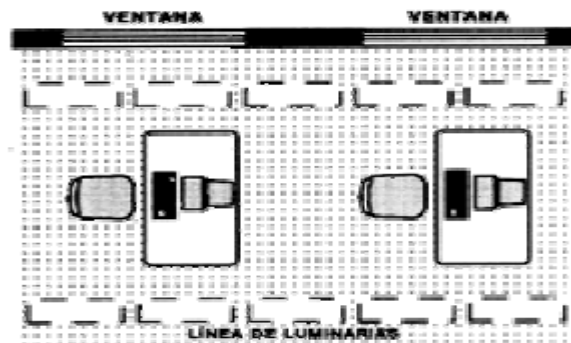
- Debe tener dimensiones suficientes para permitir al trabajador una posición cómoda y una colocación flexible de la pantalla, del teclado, los documentos y accesorios.
- Tendrá un acabado poco reflectante para evitar reflejos.

Porta documentos o atril:

- Es recomendable si el trabajo que realizamos implica habitualmente la utilización simultánea de documentos en papel y equipo informático.
- Serán ajustables en altura, y deben colocarse a una altura y distancia similar a la pantalla para reducir los giros de cabeza y los esfuerzos de acomodación visual.

2-Fatiga visual:

- De vez en cuando, parpadea voluntariamente.
- El nivel de iluminación debe ser acorde a las exigencias de la tarea, debiendo existir un equilibrio de luminosidad entre el nivel del puesto de trabajo y el de su entorno. El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible.
- Complementa la iluminación artificial general con una localizada cuando se requieran niveles de iluminación elevados en la zona de la tarea (por ejemplo, consulta de documentos impresos en caracteres muy pequeños, con gran cantidad de datos, etc.)
- Se deben evitar reflejos de focos luminosos sobre la pantalla. Para ello, oriéntala de modo que la luz entre por un lateral, evitando colocarla delante detrás de las ventanas. Si ello no fuera posible, se pueden evitar los reflejos con persianas, cortinas, estores...



3-Fatiga mental:

- Planifica los diferentes trabajos de la jornada teniendo en cuenta los imprevistos.
- Organiza las tareas de forma adecuada y lógica.
- Obtén información y formación sobre los programas con los que se va a trabajar.
- No acumules documentos que no vas a utilizar sobre la mesa de trabajo.
- Cuando sea posible, alternar tareas que impliquen mucha atención o atención continuada con otras más monótonas o con menos exigencia.

OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Si la tarea lo permite, realiza pausas cortas y frecuentes antes de que sobrevenga la fatiga, para relajar la vista, cambiar de postura, prevenir la carga mental...Aprovecha dichas pausas para realizar ejercicios de relajación con el fin de evitar la fatiga y tensión muscular y visual. Así, por ejemplo, mueve lentamente la cabeza hacia derecha e izquierda, gírala lateralmente también suavemente, gírala de nuevo

lateralmente a derecha e izquierda, con la barbilla levantada, parpadea, mueve los ojos lentamente de un lado a otro, de abajo a arriba, etc.

- Si es posible, sigue tu propio ritmo de trabajo.
- Asimismo, procura alternar el trabajo con pantalla de visualización de datos con otras tareas propias de tu puesto, utilización del teléfono, manejo y archivo de documentación, etc.
- Controla en lo posible las condiciones ambientales de tu puesto como por ejemplo el ruido, la temperatura (respecto a este parámetro es muy importante que adecuemos nuestro vestuario), la ventilación, etc. para que no sean fuentes de incomodidad.

8.5. Orientación de la higiene postural

A continuación, tenemos una serie de medidas sencillas que pueden ayudarnos a prevenir problemas músculo esquelético, dependiendo la actividad que se desempeñe:

Organización del trabajo.

- Evitar permanecer sentados, de pie, etc. durante largos períodos de tiempo, procurando alternar las tareas que requieran posiciones estáticas de pie, sentado con otras que requieran movimiento.
- Intercalar períodos de pequeños descansos entre tareas, nos servirá para estirarnos, relajarnos, etc.
- Modificar nuestro entorno si es necesario, adecuando el mobiliario, especialmente mesas y sillas, la altura de los objetos, la iluminación, etc.

De pie o al caminar.

- Al estar de pie, debemos poner siempre un pie más adelantado que el otro y cambiar a menudo de posición, pues no es recomendable estar de pie parado.
- Es recomendable caminar con la cabeza y el tórax erguidos, evitando las posturas demasiado erguidas (militar) o relajadas de la columna.
- Usa zapatos cómodos.
- Si es necesario realizar actividades con los brazos, hazlo a una altura adecuada, evitando trabajar, tanto por encima de los hombros como por debajo de la cintura.

Sentado.

- Es necesario mantener la espalda erguida y alineada, repartiendo el peso de forma simétrica, con los talones y las puntas de los pies apoyados en el suelo y las rodillas en

ángulo recto con las caderas. Si los pies no llegan al suelo, es necesario utilizar un reposapiés.

- Es recomendable sentarse lo más atrás posible, apoyando la columna firmemente contra el respaldo, que ha de sujetar fundamentalmente la zona dorso-lumbar. Si es necesario se puede utilizar un cojín.
- Si vamos a estar sentados con una mesa de trabajo delante, hemos de procurar que ésta esté a una distancia de la silla que evite tener que inclinarnos hacia adelante. También es importante que una vez sentados la superficie de trabajo quede a una altura adecuada, es decir, la que permita apoyar los brazos quedando los codos aproximadamente en ángulo recto. Ello puede requerir en ocasiones incrementar la altura del asiento, lo que puede hacer necesario el uso de reposapiés.

Transporte de cargas.

- Para recoger un objeto es necesario doblar las rodillas, no la espalda, y tener un apoyo de pies firme. Debemos levantarnos con las piernas y sostener los objetos junto al cuerpo.



- Al agacharnos, podemos ayudarnos con las manos si hay algún mueble o pared cerca.
- Se evitará llevar cargas muy retiradas del cuerpo, cargar peso de forma asimétrica y girar la columna durante la manipulación.

Manipulación de niños.

- Los niños pueden moverse, tratando de llegar, incluso violentamente, a un equilibrio que les reporte satisfacción. Esto supone un riesgo añadido en este caso particular de manipulación de cargas, lo que hace necesario tener en cuenta ciertas recomendaciones adicionales.
- La mejor manera de evitar lesiones durante la manipulación de cargas es reducir esta en lo posible. Debemos tratar de evitar coger niños, aunque suponga más tiempo que ellos se desplacen por sus propios medios.

- Asimismo, si su peso es muy alto o se oponen al movimiento, es imprescindible buscar ayuda.
- Es necesario evitar levantar a los niños por encima de la altura del pecho, evitando en todo caso elevarlos por encima de los hombros. Si hubiera que ponerlos en alto, se utilizará algún medio auxiliar (escalera, escabel...).
- Al igual que con cargas inertes, debemos evitar llevar a los niños muy retirados del tronco y cargar todo el peso en un mismo lado del cuerpo.
- Es imprescindible evitar girar la columna mientras sostengamos a un niño. Se debe girar todo el cuerpo mediante pequeños movimientos de los pies.
- La postura de los pies es muy importante, se deberán tener separados para aumentar la base de apoyo. Además, con esta medida, se logra mayor equilibrio en el caso de que uno se desplazara un poco respecto a otro. Es necesario que estén orientados desde un principio en el sentido del desplazamiento que daremos al cuerpo.

Recomendaciones generales.

- Para mantener en forma la musculatura es necesario entrenamiento. No obstante, hay que tener en cuenta que éste debe ser individualizado, cada persona necesita un tipo de ejercicio.
- La natación es el ejercicio más recomendado por sus beneficios (se realiza en descarga e intervienen casi todos los músculos) para personas sanas a la hora de prevenir lesiones. Asimismo, puede ayudar a evitar el empeoramiento en el caso de personas con ciertos tipos de patología músculo esquelética.

8.6. Síndrome de Burnout

En nuestro país no disponemos de estudios suficientes para afirmar categóricamente cuál es la incidencia real del burnout en la docencia y aún menos para conocer la evolución en el número de bajas que provoca.

Las estadísticas, a pesar de su carácter aproximativo atendiendo la dificultad para determinarlas con precisión, indican que estamos lejos de la aparente plaga social que según muchos medios de comunicación representa el burnout. No obstante, sí parecen indicar la necesidad que tiene el mundo docente de tomarse seriamente los riesgos de alteraciones psicológicas en general y de burnout en particular.

Frente a la incidencia de este riesgo está justificado activar el clásico ciclo de la prevención (diagnostico-evaluación del riesgo, planificación de medidas preventivas, implementación y vigilancia de la salud). Esta actividad preventiva ha de plantearse tanto a nivel individual como institucional (Centros y Administraciones) pero para poner en marcha las oportunas medidas será necesario primero conocer mejor el fenómeno del burnout, tanto en su



sintomatología como en la forma que se produce, así como su estrecho vínculo con el tipo de profesionalidad que sustenta la docencia.

CONCEPTO Y SINTOMATOLOGÍA DEL BURNOUT.

Las psicopatologías laborales tienen un acusado carácter idiosincrático a la vez que los componentes interpersonales y contextuales son de gran importancia. Por estos motivos se hace difícil su descripción en base a síntomas, resultando difícil el establecer unos límites claros entre las diferentes posibles alteraciones psicológicas de origen laboral. Diferentes estudios coinciden en que el estrés laboral crónico, el burnout y el mobbing son las psicopatologías más reconocidas en el ámbito laboral docente. Descartando el mobbing, claramente diferenciado de las otras alteraciones al tratarse de las consecuencias derivadas del acoso por parte de alguna persona de la organización, la relación entre estrés y burnout parece evidente.

De hecho, la evolución típica de muchas personas afectadas muestra un recorrido que se inicia con estrés, pasa a consolidarse como burnout y, en algunos casos, deriva en cuadros depresivos. Aun así, la manifestación del burnout no siempre viene precedida por el estado de estrés, como se explicará más adelante. Con el objetivo de diferenciarlos del síndrome de burnout presentaremos primero de forma breve qué se entiende por estrés y por depresión, los dos extremos de un hipotético itinerario estándar de empeoramiento psicopatológico.

A continuación, explicaremos con más detalle qué es y cómo se manifiesta el síndrome de burnout.

Estrés: de forma genérica se entiende como un proceso psicofisiológico que se desencadena por una situación determinada que provoca un desequilibrio significativo entre la demanda que experimenta un sujeto y los recursos adaptativos de los que dispone.

Selye (1956) planteó dos formas de estrés, una generadora de una activación positiva capaz de desvelar el mejor potencial de cada persona que llama **eutrés** y otra de signo contrario, llamada **distrés**, resultado de sentirse sobrepasado por las demandas y que se traduce en sensaciones corporales, sentimientos y pensamientos que generan malvivir.

Es por esto por lo que este estrés crónico negativo se considera la principal puerta de entrada hacia la situación de burnout.

Depresión: se considera una patología siquiátrica y puede ser originada por factores biológicos, psicológicos o sociales, siendo determinante la vivencia subjetiva de la persona que la padece. La depresión se define como un estado de tristeza y angustia excesiva que se manifiesta a menudo sin un motivo específico claro. Supone una alteración de la afectividad (emociones, sentimientos y estado de ánimo) de una intensidad anormal y desproporcionada a la situación “real” que se vive o al supuesto motivo que lo origina y acostumbra a ser de larga duración. A menudo está acompañada de desesperanza vital e incapacidad para hacer cosas o para mantener las relaciones personales. Tal como se verá a continuación, un estado de burnout avanzado puede manifestarse en un trastorno depresivo. Ahora bien, no todas las depresiones están originadas por un proceso de burnout dado que son muchos los factores que pueden originarla.

El **burnout** se define como síndrome por distrés interpersonal crónico en el ejercicio laboral. Está caracterizado por sentimientos de fatiga, desánimo, despersonalización y autoeficacia reducida, vinculado a situaciones crónicas de demandas vividas como excesivas en el ámbito laboral (Kahill, 1988). Que sea un síndrome quiere decir que se trata de un cuadro sintomático y no de una enfermedad definida.

El origen del término se debe a la novela de Graham Greene *A Burn Out Case*, publicada el año 1961, en la que se narra la historia de un arquitecto atormentado espiritualmente que decide abandonar su profesión y retirarse en la selva africana. El término se comenzó a utilizar en la literatura especializada en estrés laboral a partir de los años 70.

Siguiendo a Maslach (2001), se puede afirmar que los profesionales más afectados son los que trabajan en profesiones de ayuda, en los ámbitos sanitarios, *educativos* y de servicios sociales. Este riesgo comparativamente más elevado se explica por la necesidad común, asociada a los nombrados roles profesionales, de establecer vínculos personales basados en la confianza y el reconocimiento de la autoridad del profesional.

Tener que mostrar o inhibir las emociones y mostrarse empático de forma sistemática son exigencias susceptibles de generar fatiga de tipo emocional, que es la más asociada con el burnout. Parece que justamente la frustración generada por la incapacidad de establecer satisfactoriamente este vínculo estaría en el origen de muchos procesos de burnout. Por esta razón se habla de distrés interpersonal, diferente del distrés crónico que generarían otras exigencias laborales de tipo menos personal.

Maslach desde una perspectiva psicosocial de gran interés para sus implicaciones en la prevención del síndrome, considera que el estado psicológico de burnout se caracteriza fundamentalmente por tres dimensiones, referidas siempre a la relación entre el individuo y el ámbito laboral:

- a) **Agotamiento emocional:** sensación de cansancio, fatiga, vacío. La persona se encuentra gastada, sin energía ni recursos emocionales, y no puede dar más de sí.
- b) **Despersonalización:** adopción de una actitud de distanciamiento, cinismo y endurecimiento emocional, con tendencia a considerar o percibir a las personas como objetos insensibles. Aparece una notable pérdida de la capacidad de contacto interpersonal, insensibilidad y falta de empatía hacia los otros.
- c) **Evaluación negativa de los resultados o realizaciones profesionales propias:** el profesional siente que su competencia se reduce y se percibe cada vez más ineficaz e inútil. La autoestima mengua progresivamente y como consecuencia se limita cada vez más la capacidad para desarrollar con éxito el rol profesional. Este sentimiento de insatisfacción e infelicidad con el propio rendimiento laboral se puede extender también a los ámbitos de la vida privada.

El hecho de considerar el burnout exclusivamente como una psicopatología laboral es debido a que siempre va asociado a la vivencia por parte de la persona que lo padece de estar sometida a unas exigencias laborales excesivas a las que no puede hacer frente. Esta vivencia, sin considerar ahora aquellas situaciones donde las cargas de trabajo puedan ser valoradas



objetivamente como excesivas, es del todo personal, como lo demuestra que con condiciones equivalentes sólo algunos individuos desarrollan el síndrome de burnout.

La definición formulada por Farber (1983) para explicar el burnout presenta de forma precisa su relación con el ámbito laboral:

“El burnout es un síndrome relacionado con el trabajo. Surge por la percepción del sujeto de una discrepancia entre los esfuerzos realizados y lo conseguido. Sucede con frecuencia en los profesionales que trabajan cara a cara con clientes necesitados o problemáticos. Se caracteriza por un agotamiento emocional, falta de energía, distanciamiento y cinismo hacia los destinatarios, sentimientos de incompetencia, deterioro del auto concepto profesional, actitudes de rechazo hacia el trabajo y por otros diversos síntomas psicológicos como irritabilidad, ansiedad, tristeza y baja autoestima”.

La sintomatología de este cuadro no se da de forma simultánea, ni se manifiesta íntegramente en una sola persona, explicándose así que se recojan algunos síntomas aparentemente contradictorios entre sí. Esta constatación nos remite, una vez más, al carácter subjetivo e idiosincrático del burnout. En cualquier caso, será la combinación de diferentes síntomas de los descritos los que generarán un cuadro preocupante y predictivo de burnout.

SÍNTOMAS FÍSICOS Y CONDUCTUALES

- Fatiga crónica.
- Cefaleas tensionales.
- Vulnerabilidad a enfermedades infecciosas (resfriados, gripes, etc.).
- Trastornos del sueño.
- Dolor de espalda y otros trastornos musculares.
- Trastornos cardiovasculares, gastrointestinales, dermatológicos, etc.
- Absentismo laboral.
- Incremento en el consumo de alcohol, Cafeína y/o tabaco.
- Consumo de otras sustancias adictivas.
- Alteraciones de la conducta alimentaria.

SÍNTOMAS EMOCIONALES

- Síntomas en relaciones interpersonales
- Sentimiento de autoeficacia reducido.
- Frustración.
- Insatisfacción.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Sentimiento de fracaso, de angustia
- Miedo, sentimiento de culpa y de inadecuación



- Apatía, tristeza, pesimismo
- Irritabilidad, rabia y hostilidad.
- Insatisfacción.
- Estados depresivos y/o de ansiedad.
- Aislamiento social.
- Actitudes negativas hacia uno mismo y los otros.
- Compromiso profesional reducido.
- Distanciamiento emocional y despersonalización.

RENDIMIENTO LABORAL SÍNTOMAS EXISTENCIALES

- Sentimiento de aburrimiento y/o monotonía.
- Falta de entusiasmo.
- Dificultades de concentración.
- Disminución de productividad y calidad
- Sentimiento de auto eficacia reducido.
- Frustración
- Cuestionamiento frecuente del sentido del trabajo o la profesión.
- Actitud de desencanto o cinismo respecte a la actividad laboral.
- Autovaloración profesional (y a menudo personal) de incompetencia.

LA PREVENCIÓN DEL BURNOUT.

Si una norma básica en salud es la prevención, creemos que en el caso del burnout el famoso lema “prevenir es curar” es de especial significación. El carácter lento y procesual en la aparición del síndrome de burnout permite desarrollar de forma fácil estrategias preventivas por parte del sujeto de riesgo. De todas formas, al tratarse de un fenómeno que podemos catalogar como silencioso, es frecuente que el propio interesado no se de cuenta del riesgo hasta que ha desarrollado un estado severo del síndrome. En estos casos el principio de vigilancia de la salud propia es fundamental y de aquí la utilidad para cada docente de conocer el burnout y su sintomatología.

El hecho de destacar la necesidad de estimular la autoconciencia profesional delante de los riesgos de burnout no excluye las necesidades de reflexionar sobre las implicaciones sociales.

Dado que el síndrome de burnout está vinculado a las características del contexto del docente y a la forma como socialmente se construye la profesión, su prevención ha de abordar además de la esfera individual la dimensión social o pública. Es innegable que el análisis de los factores de riesgo asociados al burnout, así como el conocimiento de su incidencia real, interpela directamente a la Administración y a los poderes públicos. Desde estas instancias se puede trabajar para mejorar los sistemas de formación de los docentes, así como se pueden impulsar políticas para reducir los factores de riesgo. Pero sin duda una pieza clave en la prevención es el centro docente en tanto que comunidades profesionales. Por un lado, es en los centros donde se desarrolla el modelo docente o forma de ser profesional con las evidentes

repercusiones sobre la manera de afrontar individualmente la tarea docente. A la vez es en los centros donde más efectivamente pueden implementarse las estrategias preventivas más directas por estar gobernados por los propios docentes por ser el contesto próximo, directo, donde cada profesional desarrolla su tarea.

Desde esta perspectiva se entiende que el eje principal y vertebrador de la prevención del síndrome de burnout pasa por la construcción de la satisfacción profesional docente. Prevenir supone velar de forma individual, profesional y organizativa para mantener altos niveles de satisfacción a lo largo del ejercicio profesional. La dificultad está en conocer cómo mantener esta satisfacción cuando en ningún caso viene dada por la aplicación de determinados estándares.

Tal vez, la mejor estrategia sería justamente preguntar al colectivo y a cada persona qué les genera satisfacción en su ejercicio docente y cómo se puede conseguir un contexto favorecedor. Sólo así se podrán promover compromisos e iniciativas en este sentido. La conclusión es clara: del burnout y de la satisfacción se ha de hablar como colectivo docente y como claustro. Si su generación se debe a una construcción psicológica que deriva en un estado de ánimo determinado, nos tendremos que interrogar sobre la manera de cómo las personas elaboran las 20 representaciones mentales. Por esto, será justamente desde la palabra y la reflexión como más positivamente se podrá incidir en la construcción de la satisfacción docente y, en consecuencia, en la prevención del síndrome de burnout.

El modelo utilizado para describir las variables que inciden en la generación del burnout resulta ahora de utilidad para organizar las estrategias de prevención. El contexto (muy especialmente el centro de trabajo), la competencia docente y la construcción de la propia identidad son dimensiones que, con los diferentes niveles de implicación individual y colectiva que se deriva, se han de atender si se plantea una prevención global y responsable. Se plantean al respecto tres grupos de cuestiones a resolver:

¿Qué función tiene el centro?

Para que el entorno laboral sea preventivo se ha de querer y pensar qué se puede hacer. Asumir la prevención conjuntamente, diagnosticar los factores de riesgo de la propia organización, compartir aquello que genera satisfacción y elaborar un plan de mejora real son algunos caminos que recorrer.

¿Los alumnos aprenden? ¿El trabajo que hago es útil?

Estas preguntas, en su doble dimensión individual y de claustro, son determinantes de la satisfacción docente. Acercarse críticamente al currículum, conocer los condicionantes sociales que influyen en los jóvenes, desarrollar estrategias para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje y dotarse personalmente como equipo de mejores formas y recursos para enseñar tienen también una dimensión preventiva a considerar y abren una vía de trabajo de gran interés.

¿Cómo construyo mi imagen?

Aquí la tarea es básicamente personal, todo y que en determinados momentos la ayuda profesional de expertos puede ser de especial utilidad. Conviene fundamentarse en el principio de realidad, esforzándose para comprender las situaciones en su globalidad y complejidad. Aceptar y reconocer los errores y las limitaciones a la vez que se ponen medios para solucionar y anticipar los problemas es el mejor consejo.

Las herramientas fundamentales serán la reflexión y el contraste con otras personas, impidiendo la aparición de distorsiones cognitivas que provoquen el alejamiento de la realidad haciendo imposible una intervención profesional acertada.

Con estas cuestiones planteadas convendrá también atender otros factores personales que bien podríamos llamar higiénicos, como son el establecimiento de hábitos de vida saludables o la consecución de buenas condiciones laborales. Sin duda son factores que ayudarán a la prevención del burnout, pero que en ningún caso pueden considerarse como los más determinantes porque en sí mismos no son generadores de satisfacción profesional.

A nivel personal, tener buena salud general y una vida organizada facilitará un buen ejercicio docente. Si además se vive una vida equilibrada y plena, en caso de tener dificultades se sabrá relativizarlas y contextualizarlas, reduciendo mucho los riesgos de burnout. Pero los hábitos saludables en ningún caso garantizarán una auto imagen positiva o una identidad sólida y cohesionada. De hecho, ciertas prácticas “saludables” pueden servir sólo para evadir las verdaderas causas que provocan el burnout. El autocontrol, la relajación, la auto incentivación y todas las técnicas psicológicas que se puedan imaginar pueden ser útiles si afrontan necesidades de la persona, pero fuera de cierto efecto placebo resultarán inútiles delante de un diagnóstico inexistente o equivocado de la insatisfacción profesional de cada docente.

Algo parecido sucede cuando se analizan las condiciones en el centro escolar. Disponer de un buen lugar de trabajo personal, con ordenador propio, buena iluminación, ventilación y poco ruido ayudará a reducir el estrés.

Entonces, es necesario trabajar para que las condiciones docentes sean óptimas, también para el impacto real que estas mejoras tendrán sobre la calidad de la enseñanza. Pero también es seguro que no disponer de estas condiciones no será el factor determinante de la construcción del burnout. Si la relación con los alumnos y los compañeros es satisfactoria y efectiva no importará tanto si se dispone o no del mobiliario más adecuado.

De una forma más concreta, para satisfacer necesidades de difusión y comunicación, se propone a continuación un decálogo de principios de la prevención del burnout fundamentado en el concepto y modelo que hemos defendido. Como se comprobará son orientaciones genéricas, más propositivas que normativas, como corresponde al carácter subjetivo y dinámico del burnout y a su relación dialógica entre el docente y su entorno.

Para prevenir la aparición del burnout y favorecer la satisfacción profesional es necesario:

1. Cuidarse a sí mismo, el buen estado de salud general y la práctica de hábitos de vida saludables.
2. Alimentar la autoestima, valorarse, ejercitar la eficacia ante situaciones nuevas y ser indulgente con uno mismo, sin que esto signifique aislarse de los otros o construirse un mundo ficticio y perfecto.
3. Preocuparse por la actualización profesional. La formación y el aprendizaje continuo tienen que ir orientados a responder con más competencia y eficacia las demandas o exigencias de la profesión.
4. Velar por tener una correcta percepción de la realidad, una lectura ajustada de aquello que pasa en el propio ejercicio docente, sin infravalorar la propia faena, sin euforias. Estar atento para no alimentar posibles fantasías o paranoias.
5. No esconder los problemas profesionales, si no abordarlos de forma reflexiva, apoyándose en el trabajo en equipo, con actitud de búsqueda, afrontándolos como retos.
6. Conseguir un clima de trabajo favorable, basado en la corresponsabilidad y dotado de soportes profesionales suficientes.
7. Hablar de la profesión docente, las dificultades y los aciertos con los colegas. La satisfacción, como el *burnout*, también se construye colectivamente y es conveniente dedicar tiempo y actividades a nivel de claustro para alimentar las ilusiones y los proyectos, para agradecer y para comunicarse los aciertos.
8. Detectar de la forma más precoz posible las situaciones de riesgo a nivel personal y de centro. Sin obsesionarse, conviene estar atentos a la aparición de los primeros síntomas de insatisfacción y planificar acciones para corregir la tendencia.
9. Buscar ayudas externas en forma de asesoramiento, tanto a nivel de centro como individuales, cuando falten recursos para superar situaciones más críticas o crónicas.
10. Favorecer todo aquello que permita buenos procesos educativos. A menudo empieza por el diseño de objetivos posibles y realistas. No hay nada que agote profesionalmente más a los docentes que la falta de aprendizaje de sus alumnos y favorecer el aprendizaje es también prevenir el desgaste profesional.

Finalmente quiero cerrar esta aportación haciendo una pequeña referencia a qué hacer cuando aparece el síndrome de burnout. Si ha sido definido como una construcción personal habrá que trabajar justamente para reconstruir la identidad profesional. Las medidas preventivas siguen siendo válidas en un estado de burnout avanzado, entendiendo que si el proceso ha sido lento también lo puede ser la recuperación. Algunas personas resuelven el problema con una reorientación de la profesión.

Encontraríamos con esto una explicación parcial del porqué la incidencia del burnout es pequeña con baja de experiencia docente, el momento profesional en el cual muchas personas deciden a la luz de la experiencia no dedicarse a esta profesión. Pero el cambio de orientación profesional no asegura que determinadas dificultades o limitaciones personales queden superadas.

Por esto es importante un buen diagnóstico de cómo se ha ido generando personalmente el síndrome de burnout. Por encima de otras orientaciones pueden destacarse *dos consejos genéricos*:

- a) es importante el soporte de los compañeros, el entorno personal y, llegado el caso, profesionales de la psicología, y
- b) se ha de huir de las recetas o de aquellas propagandas que prometen soluciones rápidas y a menudo mágicas.

El burnout puede entenderse como la señal de alarma que muestra la importancia de la satisfacción en el ejercicio de la docencia con el fin de que esta sea saludable. El burnout plantea el reto, a cada uno y al colectivo docente, de buscar actitudes, herramientas y soportes capaces de potenciar una docencia gratificante para alumnos y docentes.

9. ORIENTACION DE RIESGOS SEGÚN LA CATEGORÍA PROFESIONAL

9.1. Director

Con respecto al riesgo de accidente de tráfico, es necesario:

- Cumplir las normas de circulación.
- Pasar las revisiones preceptivas para el vehículo (ITV).
- Vigilar el estado del vehículo: dirección, frenos, luces y ruedas.
- No consumir bebidas alcohólicas durante la jornada laboral o en las horas previas a la misma.
- No fumar mientras se conduce.
- No hablar por teléfonos móviles al mismo tiempo que se conduce, a no ser que estos sean del tipo “manos libres”.

Con respecto a los riesgos que puede generar la utilización de equipos informáticos, es necesario:

- Orientar correctamente los diversos elementos del puesto para evitar reflejos.
- Hacer pausas para prevenir la fatiga.
- Formación acerca del uso de PVD.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención de PVD.

Por lo que se refiere al riesgo de fatiga física por posturas estáticas mantenidas durante un periodo de tiempo excesivo sería conveniente:

- Formación específica al trabajador acerca de la forma postural adecuada en posición de sentado, y de la conveniencia de realizar pausas cortas y frecuentes, si fuera posible, con el fin de evitar el estatismo postural durante tiempo excesivo.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención de higiene postural.

Para evitar los riesgos derivados de un posible contacto con contaminantes biológicos es necesario:

- Utilizar guantes en tareas que puedan implicar contacto con material biológico que pueda entrañar riesgo (sangre, heces, orina, vómitos...).
- Lavarse las manos antes y después de estas actuaciones, aunque se hayan utilizado guantes.
- En caso de lesiones en la piel (cortes, pequeñas heridas, etc.) deben cubrirse con apósitos impermeables antes de iniciar tareas que impliquen un riesgo de contacto con material biológico.
- No comer, ni beber en las zonas donde exista riesgo de contacto con material biológico que pueda entrañar riesgo como son botiquines, aseos...
- Cuando exista contacto con sangre u otros materiales biológicos de riesgo a través de inoculación percutánea, contacto con herida abierta, piel no intacta o mucosas, se deberán seguir las siguientes pautas de actuación:
 - Retirar el objeto.
 - Limpiar la herida con agua corriente sin restregar, permitiendo a la sangre correr durante 2-3 minutos bajo agua corriente, induciendo el sangrado.
 - Desinfectar la herida con povidona yodada u otro desinfectante.
 - Cubrir la herida con un apósito impermeable.
- Si se producen salpicaduras de sangre o fluidos sobre piel se realizará lavado con jabón y agua, y si es sobre mucosas se lavarán únicamente con agua abundante.

En lo relativo al riesgo de estrés, sería conveniente:

- Formación específica sobre el estrés: causas, consecuencias y formas de evitarlo.
- Formación específica en relaciones personales y gestión de recurso humanos.
- Formación sobre organización de tareas y control del tiempo.
- Formación sobre aspectos de gestión.
- Formación en resolución de conflictos.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención sobre estrés.

9.2. Jefe de estudios

Con respecto al riesgo de accidente de tráfico, es necesario:

- Cumplir las normas de circulación.
- Pasar las revisiones preceptivas para el vehículo (ITV).
- Vigilar el estado del vehículo: dirección, frenos, luces y ruedas.
- No consumir bebidas alcohólicas durante la jornada laboral o en las horas previas a la misma.
- No fumar mientras se conduce.
- No hablar por teléfonos móviles al mismo tiempo que se conduce, a no ser que estos sean del tipo “manos libres”.

Con respecto a los riesgos que puede generar la utilización de equipos informáticos, es necesario:

- Orientar correctamente los diversos elementos del puesto para evitar reflejos.
- Hacer pausas para prevenir la fatiga.
- Formación acerca del uso de PVD.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención de PVD.

Por lo que se refiere al riesgo de fatiga física por posturas estáticas mantenidas durante un periodo de tiempo excesivo sería conveniente:

- Formación específica al trabajador acerca de la forma postural adecuada en posición de sentado, y de la conveniencia de realizar pausas cortas y frecuentes, si fuera posible, con el fin de evitar el estatismo postural durante tiempo excesivo.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención de higiene postural.

Para evitar los riesgos derivados de un posible contacto con contaminantes biológicos es necesario:

- Utilizar guantes en tareas que puedan implicar contacto con material biológico que pueda entrañar riesgo (sangre, heces, orina, vómitos...).
- Lavarse las manos antes y después de estas actuaciones, aunque se hayan utilizado guantes.
- En caso de lesiones en la piel (cortes, pequeñas heridas, etc.) deben cubrirse con apósitos impermeables antes de iniciar tareas que impliquen un riesgo de contacto con material biológico.
- No comer, ni beber en las zonas donde exista riesgo de contacto con material biológico que pueda entrañar riesgo como son botiquines, aseos...
- Cuando exista contacto con sangre u otros materiales biológicos de riesgo a través de inoculación percutánea, contacto con herida abierta, piel no intacta o mucosas, se deberán seguir las siguientes pautas de actuación:

- Retirar el objeto.
 - Limpiar la herida con agua corriente sin restregar, permitiendo a la sangre correr durante 2-3 minutos bajo agua corriente, induciendo el sangrado.
 - Desinfectar la herida con povidona yodada u otro desinfectante.
 - Cubrir la herida con un apósito impermeable.
-
- Si se producen salpicaduras de sangre o fluidos sobre piel se realizará lavado con jabón y agua, y si es sobre mucosas se lavarán únicamente con agua abundante.
 - Todos los accidentes / incidentes con riesgo biológico deberán ser comunicados al director del centro, a fin de que el mismo se ponga en contacto con la mayor brevedad posible con el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros.

En lo relativo al riesgo de estrés, sería conveniente:

- Formación específica sobre el estrés: causas, consecuencias y formas de evitarlo.
- Formación específica en relaciones personales y gestión de recursos humanos.
- Formación sobre organización de tareas y control del tiempo.
- Formación sobre aspectos de gestión.
- Formación en resolución de conflictos.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención sobre estrés.

9.3. Secretario

Con respecto al riesgo de accidente de tráfico, es necesario:

- Cumplir las normas de circulación.
- Pasar las revisiones preceptivas para el vehículo (ITV).
- Vigilar el estado del vehículo: dirección, frenos, luces y ruedas.
- No consumir bebidas alcohólicas durante la jornada laboral o en las horas previas a la misma.
- No fumar mientras se conduce.
- No hablar por teléfonos móviles al mismo tiempo que se conduce, a no ser que estos sean del tipo “manos libres”.

Con respecto a los riesgos que puede generar la utilización de equipos informáticos, es necesario:

- Orientar correctamente los diversos elementos del puesto para evitar reflejos.
- Hacer pausas para prevenir la fatiga.
- Formación acerca del uso de PVD.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención de PVD.

Por lo que se refiere al riesgo de fatiga física por posturas estáticas mantenidas durante un periodo de tiempo excesivo sería conveniente:

- Formación específica al trabajador acerca de la forma postural adecuada en posición de sentado, y de la conveniencia de realizar pausas cortas y frecuentes, si fuera posible, con el fin de evitar el estatismo postural durante tiempo excesivo.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención de higiene postural.

Para evitar los riesgos derivados de un posible contacto con contaminantes biológicos es necesario:

- Utilizar guantes en tareas que puedan implicar contacto con material biológico que pueda entrañar riesgo (sangre, heces, orina, vómitos...).
- Lavarse las manos antes y después de estas actuaciones, aunque se hayan utilizado guantes.
- En caso de lesiones en la piel (cortes, pequeñas heridas, etc.) deben cubrirse con apósitos impermeables antes de iniciar tareas que impliquen un riesgo de contacto con material biológico.
- No comer, ni beber en las zonas donde exista riesgo de contacto con material biológico que pueda entrañar riesgo como son botiquines, aseos...
- Cuando exista contacto con sangre u otros materiales biológicos de riesgo a través de inoculación percutánea, contacto con herida abierta, piel no intacta o mucosas, se deberán seguir las siguientes pautas de actuación:
 - Retirar el objeto.
 - Limpiar la herida con agua corriente sin restregar, permitiendo a la sangre correr durante 2-3 minutos bajo agua corriente, induciendo el sangrado.
 - Desinfectar la herida con povidona yodada u otro desinfectante.
 - Cubrir la herida con un apósito impermeable.
- Si se producen salpicaduras de sangre o fluidos sobre piel se realizará lavado con jabón y agua, y si es sobre mucosas se lavarán únicamente con agua abundante.
- Todos los accidentes / incidentes con riesgo biológico deberán ser comunicados al director del centro, a fin de que el mismo se ponga en contacto con la mayor brevedad posible con el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos.

En lo relativo al riesgo de estrés, sería conveniente:

- Formación específica sobre el estrés: causas, consecuencias y formas de evitarlo.
- Formación sobre organización de tareas y control del tiempo.
- Formación sobre aspectos de gestión.
- Formación en resolución de conflictos.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención sobre estrés.

9.4. Profesor

Con respecto al riesgo de accidente de tráfico, es necesario:

- Cumplir las normas de circulación.
- Pasar las revisiones preceptivas para el vehículo (ITV).
- Vigilar el estado del vehículo: dirección, frenos, luces y ruedas.
- No consumir bebidas alcohólicas durante la jornada laboral o en las horas previas a la misma.
- No fumar mientras se conduce.
- No hablar por teléfonos móviles al mismo tiempo que se conduce, a no ser que estos sean del tipo “manos libres”.

Con respecto a los riesgos que puede generar la utilización de equipos informáticos, es necesario:

- Orientar correctamente los diversos elementos del puesto para evitar reflejos.
- Hacer pausas para prevenir la fatiga.
- Formación acerca del uso de PVD.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención de PVD.

Con respecto al riesgo de fatiga física por el mantenimiento de una posición estática durante mucho tiempo o la adopción de posturas incorrectas:

- Sería conveniente su formación en higiene postural.
- Es necesario, tanto en posición de pie como sentada, alternar la postura, no permaneciendo estático durante tiempo prolongado.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención de higiene postural.
- Debe evitar rotaciones y flexiones bruscas del tronco.
- Al agacharse, cuando se trabaja con alumnos, no debe doblar la espalda, sino flexionar las piernas, manteniendo la columna recta

Para evitar los riesgos derivados de un posible contacto con contaminantes biológicos es necesario:

- Utilizar guantes en tareas que puedan implicar contacto con material biológico que pueda entrañar riesgo (sangre, heces, orina, vómitos...).
- Lavarse las manos antes y después de estas actuaciones, aunque se hayan utilizado guantes.
- En caso de lesiones en la piel (cortes, pequeñas heridas, etc.) deben cubrirse con apósitos impermeables antes de iniciar tareas que impliquen un riesgo de contacto con material biológico.
- No comer, ni beber en las zonas donde exista riesgo de contacto con material biológico que pueda entrañar riesgo como son botiquines, aseos...
- Cuando exista contacto con sangre u otros materiales biológicos de riesgo a través de inoculación percutánea, contacto con herida abierta, piel no intacta o mucosas, se deberán seguir las siguientes pautas de actuación:
 - Retirar el objeto.
 - Limpiar la herida con agua corriente sin restregar, permitiendo a la sangre correr durante 2-3 minutos bajo agua corriente, induciendo el sangrado.
 - Desinfectar la herida con povidona yodada u otro desinfectante.
 - Cubrir la herida con un apósito impermeable.
- Si se producen salpicaduras de sangre o fluidos sobre piel se realizará lavado con jabón y agua, y si es sobre mucosas se lavarán únicamente con agua abundante.
- Todos los accidentes / incidentes con riesgo biológico deberán ser comunicados al director del centro, a fin de que el mismo se ponga en contacto con la mayor brevedad posible con el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos.

En lo relativo al riesgo de estrés, sería conveniente:

- Formación específica sobre el estrés: causas, consecuencias y formas de evitarlo.
- Formación en resolución de conflictos.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención sobre estrés.
- Con respecto a los riesgos para el aparato fonador, convendría recibir:
 - Formación e información específica al trabajador sobre la fisiología, impostación e higiene de la voz.
 - Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención sobre los problemas de la voz en los docentes.

Los CPR ofertan formación acerca de estas materias y el Servicio de Salud y Riesgos Laborales está elaborando diverso material informativo complementario a estas actividades.

9.5. Profesor de educación física

Con respecto al riesgo de accidente de tráfico, es necesario:

- Cumplir las normas de circulación.
- Pasar las revisiones preceptivas para el vehículo (ITV).
- Vigilar el estado del vehículo: dirección, frenos, luces y ruedas.
- No consumir bebidas alcohólicas durante la jornada laboral o en las horas previas a la misma.
- No fumar mientras se conduce.
- No hablar por teléfonos móviles al mismo tiempo que se conduce, a no ser que estos sean del tipo “manos libres”.

Respecto al riesgo de caídas al mismo nivel es necesario:

- Extremar las precauciones con el fin de evitar resbalones y tropiezos, especialmente cuando se realice la actividad en exteriores, manteniendo asimismo el orden y limpieza necesarios en aquellas zonas donde se realice la actividad.
- En casos puntuales, de climatología especialmente adversa, deben considerarse alternativas como el trabajo bajo techo en polideportivos, gimnasios...

Respecto al riesgo de fatiga física, debida a sobreesfuerzos y posturas estáticas mantenidas, es necesario:

- Realizar un calentamiento previo a todo ejercicio físico violento.
- Evitar giros del tronco y flexiones bruscas o violentas, posiciones estáticas inadecuadas mantenidas durante un período de tiempo excesivo y esfuerzos musculares muy intensos o prolongados. Sería recomendable estudiar la manera de atenuar la intensidad o dureza estos ejercicios o actividades o bien sustituirlos por otros, que, sirviendo a los objetivos didácticos necesarios, sean menos agresivos, y como consecuencia, de menor riesgo.
- Sería conveniente su formación en higiene postural.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención de higiene postural.

Por lo que se refiere al riesgo de manipulación manual de cargas, se aconseja:

- Formación sobre manipulación manual de cargas.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de manipulación manual de cargas.

Para evitar los riesgos derivados de un posible contacto con contaminantes biológicos es necesario:

- Utilizar guantes en tareas que puedan implicar contacto con material biológico que pueda entrañar riesgo (sangre, heces, orina, vómitos...).
- Lavarse las manos antes y después de estas actuaciones, aunque se hayan utilizado guantes.
- En caso de lesiones en la piel (cortes, pequeñas heridas, etc.) deben cubrirse con apósitos impermeables antes de iniciar tareas que impliquen un riesgo de contacto con material biológico.
- No comer, ni beber en las zonas donde exista riesgo de contacto con material biológico que pueda entrañar riesgo como son botiquines, aseos...
- Cuando exista contacto con sangre u otros materiales biológicos de riesgo a través de inoculación percutánea, contacto con herida abierta, piel no intacta o mucosas, se deberán seguir las siguientes pautas de actuación:
 - Retirar el objeto.
 - Limpiar la herida con agua corriente sin restregar, permitiendo a la sangre correr durante 2-3 minutos bajo agua corriente, induciendo el sangrado.
 - Desinfectar la herida con povidona yodada u otro desinfectante.
 - Cubrir la herida con un apósito impermeable.
- Si se producen salpicaduras de sangre o fluidos sobre piel se realizará lavado con jabón y agua, y si es sobre mucosas se lavarán únicamente con agua abundante.
- Todos los accidentes / incidentes con riesgo biológico deberán ser comunicados al director del centro, a fin de que el mismo se ponga en contacto con la mayor brevedad posible con el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos.

En lo relativo al riesgo de estrés, sería conveniente:

- Formación específica sobre el estrés: causas, consecuencias y formas de evitarlo.
- Formación en resolución de conflictos.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención sobre estrés.

Con respecto a los riesgos para el aparato fonador, sería conveniente:

- Formación e información específica al trabajador sobre la fisiología, impostación e higiene de la voz.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención sobre los problemas de la voz en los docentes.

9.6. Monitor de actividades formativas complementarias

Con respecto al riesgo de accidente de tráfico, es necesario:

- Cumplir las normas de circulación.
- Pasar las revisiones preceptivas para el vehículo (ITV).
- Vigilar el estado del vehículo: dirección, frenos, luces y ruedas.
- No consumir bebidas alcohólicas durante la jornada laboral o en las horas previas a la misma.
- No fumar mientras se conduce.
- No hablar por teléfonos móviles al mismo tiempo que se conduce, a no ser que estos sean del tipo “manos libres”.

Con respecto a los riesgos que puede generar la utilización de equipos informáticos, es necesario que:

- Orientar correctamente los diversos elementos del puesto para evitar reflejos.
- Hacer pausas para prevenir la fatiga.
- Formación acerca del uso de PVD.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención de PVD.

Con respecto al riesgo de fatiga física por el mantenimiento de una posición estática durante mucho tiempo o la adopción de posturas incorrectas:

- Sería conveniente su formación en higiene postural.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención de higiene postural.
- Es necesario que, tanto en posición de pie como sentada, alternar la postura, no permaneciendo estático durante tiempo prolongado
- Debe evitar rotaciones y flexiones bruscas del tronco.
- Al agacharse, cuando se trabaja con alumnos, no debe doblar la espalda, sino flexionar las piernas, manteniendo la columna recta.

Para evitar los riesgos derivados de un posible contacto con contaminantes biológicos es necesario:

- Utilizar guantes en tareas que puedan implicar contacto con material biológico que pueda entrañar riesgo (sangre, heces, orina, vómitos...).
- Lavarse las manos antes y después de estas actuaciones, aunque se hayan utilizado guantes.
- En caso de lesiones en la piel (cortes, pequeñas heridas, etc.) deben cubrirse con apósitos impermeables antes de iniciar tareas que impliquen un riesgo de contacto con material biológico.



- No comer, ni beber en las zonas donde exista riesgo de contacto con material biológico que pueda entrañar riesgo como son botiquines, aseos...
- Cuando exista contacto con sangre u otros materiales biológicos de riesgo a través de inoculación percutánea, contacto con herida abierta, piel no intacta o mucosas, se deberán seguir las siguientes pautas de actuación:
 - Retirar el objeto.
 - Limpiar la herida con agua corriente sin restregar, permitiendo a la sangre correr durante 2-3 minutos bajo agua corriente, induciendo el sangrado.
 - Desinfectar la herida con povidona yodada u otro desinfectante.
 - Cubrir la herida con un apósito impermeable.
- Si se producen salpicaduras de sangre o fluidos sobre piel se realizará lavado con jabón y agua, y si es sobre mucosas se lavarán únicamente con agua abundante.
- Todos los accidentes / incidentes con riesgo biológico deberán ser comunicados al director del centro, a fin de que el mismo se ponga en contacto con la mayor brevedad posible con el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos.

En lo relativo al riesgo de estrés, sería conveniente:

- Formación específica sobre el estrés: causas, consecuencias y formas de evitarlo.
- Formación en resolución de conflictos.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención sobre estrés.

Con respecto a los riesgos para el aparato fonador, convendría recibir:

- Formación e información específica al trabajador sobre la fisiología, impostación e higiene de la voz.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención sobre los problemas de la voz en los docentes.

9.7. Monitor de actividades deportivas

Con respecto al riesgo de accidente de tráfico, es necesario:

- Cumplir las normas de circulación.
- Pasar las revisiones preceptivas para el vehículo (ITV).
- Vigilar el estado del vehículo: dirección, frenos, luces y ruedas.
- No consumir bebidas alcohólicas durante la jornada laboral o en las horas previas a la misma.
- No fumar mientras se conduce.
- No hablar por teléfonos móviles al mismo tiempo que se conduce, a no ser que estos sean del tipo “manos libres”.

Respecto al riesgo de caídas al mismo nivel es necesario:

- Extremar las precauciones con el fin de evitar resbalones y tropiezos, especialmente cuando se realice la actividad en exteriores, manteniendo asimismo el orden y limpieza necesarios en aquellas zonas donde se realice la actividad.
- En casos puntuales, de climatología especialmente adversa, deben considerarse alternativas como el trabajo bajo techo en polideportivos, gimnasios...

Respecto al riesgo de fatiga física, debida a sobreesfuerzos, es necesario:

- Realizar un calentamiento previo a todo ejercicio físico violento.
- Evitar giros del tronco y flexiones bruscas o violentas, así como posiciones estáticas inadecuadas, mantenidas durante un periodo de tiempo excesivo y esfuerzos musculares muy intensos o prolongados. Sería recomendable estudiar la manera de atenuar la intensidad o dureza de estos ejercicios o actividades o bien sustituirlos por otros, que, sirviendo a los objetivos didácticos necesarios, sean menos agresivos, y como consecuencia, de menor riesgo.
- Sería conveniente su formación en higiene postural.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención de higiene postural.

Por lo que se refiere al riesgo de manipulación manual de cargas, se aconseja:

- Formación sobre manipulación manual de cargas.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de manipulación manual de cargas.

Para evitar los riesgos derivados de un posible contacto con contaminantes biológicos es necesario:

- Utilizar guantes en tareas que puedan implicar contacto con material biológico que pueda entrañar riesgo (sangre, heces, orina, vómitos...).

- Lavarse las manos antes y después de estas actuaciones, aunque se hayan utilizado guantes.
- En caso de lesiones en la piel (cortes, pequeñas heridas, etc.) deben cubrirse con apósitos impermeables antes de iniciar tareas que impliquen un riesgo de contacto con material biológico.
- No comer, ni beber en las zonas donde exista riesgo de contacto con material biológico que pueda entrañar riesgo como son botiquines, aseos...
- Cuando exista contacto con sangre u otros materiales biológicos de riesgo a través de inoculación percutánea, contacto con herida abierta, piel no intacta o mucosas, se deberán seguir las siguientes pautas de actuación:
 - Retirar el objeto.
 - Limpiar la herida con agua corriente sin restregar, permitiendo a la sangre correr durante 2-3 minutos bajo agua corriente, induciendo el sangrado.
 - Desinfectar la herida con povidona yodada u otro desinfectante.
 - Cubrir la herida con un apósito impermeable.
- Si se producen salpicaduras de sangre o fluidos sobre piel se realizará lavado con jabón y agua, y si es sobre mucosas se lavarán únicamente con agua abundante.
- Todos los accidentes / incidentes con riesgo biológico deberán ser comunicados al director del centro, a fin de que el mismo se ponga en contacto con la mayor brevedad posible con el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos.

En lo relativo al riesgo de estrés, sería conveniente:

- Formación específica sobre el estrés: causas, consecuencias y formas de
- evitarlo.
- Formación en resolución de conflictos.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención sobre estrés.

Con respecto a los riesgos para el aparato fonador, sería conveniente:

- Formación e información específica al trabajador sobre la fisiología, impostación e higiene de la voz.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención sobre problemas de la voz.

9.8. Cuidador

Con respecto al riesgo de accidente de tráfico, es necesario:

- Cumplir las normas de circulación.
- Pasar las revisiones preceptivas para el vehículo (ITV).
- Vigilar el estado del vehículo: dirección, frenos, luces y ruedas.
- No consumir bebidas alcohólicas durante la jornada laboral o en las horas previas a la misma.
- No fumar mientras se conduce.
- No hablar por teléfonos móviles al mismo tiempo que se conduce, a no ser que estos sean del tipo “manos libres”.

Para evitar los riesgos derivados de un posible contacto con contaminantes biológicos es necesario:

- Utilizar guantes en tareas que puedan implicar contacto con material biológico que pueda entrañar riesgo (sangre, heces, orina, vómitos...).
- Lavarse las manos antes y después de estas actuaciones, aunque se hayan utilizado guantes.
- En caso de lesiones en la piel (cortes, pequeñas heridas, etc.) deben cubrirse con apósitos impermeables antes de iniciar tareas que impliquen un riesgo de contacto con material biológico.
- No comer, ni beber en las zonas donde exista riesgo de contacto con material biológico que pueda entrañar riesgo como son botiquines, aseos...
- Cuando exista contacto con sangre u otros materiales biológicos de riesgo a través de inoculación percutánea, contacto con herida abierta, piel no intacta o mucosas, se deberán seguir las siguientes pautas de actuación:
 - Retirar el objeto.
 - Limpiar la herida con agua corriente sin restregar, permitiendo a la sangre correr durante 2-3 minutos bajo agua corriente, induciendo el sangrado.
 - Desinfectar la herida con povidona yodada u otro desinfectante.
 - Cubrir la herida con un apósito impermeable.
- Si se producen salpicaduras de sangre o fluidos sobre piel se realizará lavado con jabón y agua, y si es sobre mucosas se lavarán únicamente con agua abundante.
- Todos los accidentes / incidentes con riesgo biológico deberán ser comunicados al director del centro, a fin de que el mismo se ponga en contacto con la mayor brevedad posible con el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos.

Debido al riesgo de sobreesfuerzo que puede suponer su trabajo, sería recomendable:

- Coger a los niños únicamente cuando sea imprescindible.
- Formación específica en manejo de cargas y manipulación de personas.
- Seguir las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención sobre manipulación manual de cargas.
- Formación específica en higiene postural.
- Seguir asimismo las recomendaciones establecidas en la ficha de prevención de higiene postural.

10. CONCLUSIONES.

A menudo se considera a la escuela como un entorno laboral exento de situaciones de riesgo para la salud de las personas que en ella trabajan, y no hay nada más lejos de la realidad.

El estudio de bajas laborales demuestra que, además del riesgo de accidentes inherente a toda actividad humana, el colectivo docente se encuentra, principalmente, expuesto a patologías musculoesqueléticas, foniátricas y psicológicas constantes.

Esta realidad global, generalmente poco conocida, pide información, sensibilización y prevención. Estas son las mejores vías para garantizar la salud del profesorado y personal docente de las escuelas.

Actualmente, no hay ninguna enfermedad laboral reconocida para los docentes, y las resistencias a este reconocimiento son enormes, pero hay muchas personas y organizaciones dispuestas a apoyar esta reivindicación.

Si se consiguiera cambiar el marco legislativo actual, conseguiríamos la asistencia, por parte de las Mutuas de Accidentes de Trabajo, para estas patologías, cosa que actualmente no es posible. Al mismo tiempo se está consiguiendo mentalizar a las autoridades académicas universitarias, con el fin de que, a las facultades encargadas de formar a los futuros maestros, faciliten las herramientas apropiadas para saber utilizar correctamente la voz, y sobreponerse a la tensión psicosomática del mundo laboral.

La realidad en los centros educativos, después de la entrada en vigor de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales es desoladora en muchos aspectos. En casi todas las Comunidades Autónomas la situación en esta materia es muy mejorable sobretodo en lo concerniente a la formación tanto del profesorado como del alumnado.



Bien es verdad que el riesgo que soportan los centros docentes ante posibles situaciones de emergencia es considerado bajo, debido a diversos motivos:

- Las actividades se concentran en un determinado periodo de tiempo, existiendo grandes franjas de tiempo donde las instalaciones están desocupadas
- La gran ocupación de los edificios durante el periodo lectivo provoca una alerta temprana en caso de emergencia
- La mayoría de los edificios están ubicados aislados de otras edificaciones lo que minimiza los riesgos de una situación de emergencia
- El uso de las instalaciones, así como de los materiales y de los equipamientos es de riesgo bajo.

Pero a pesar de todo esto, el nivel de seguridad de muchos centros es inquietante. Muchos carecen de planes de autoprotección y entre los que los tienen están elaborados por docentes de buena voluntad que tienen que llevarlos a cabo sin la formación necesaria.

Además de eso se observan en muchos casos deficiencias constructivas en muchos edificios, así como espuestas y vías de evacuación.

Si se realizara una encuesta al profesorado en los colegios e institutos españoles, muy pocos podrían enumerar los riesgos a los que se encuentran sometidos como trabajadores de la enseñanza. Esto se debe fundamentalmente por una parte a la poca formación de los docentes en estos temas, y por otra parte a que muchos de los riesgos a los que están sometidos son psicosociales y estos siempre son tratados como secundarios.

En el colectivo de enseñanza las bajas psiquiátricas duplican el porcentaje a las otras profesiones. A esto habría que añadir los trastornos musculoesqueléticos, disfonías y problemas respiratorios que están a la orden del día.

Para resolver todos estos problemas lo primero que hace falta es voluntad para instaurar una cultura preventiva real en las aulas, seguida de unas medidas legislativas y sobretodo económicas que la apoyen.

Una escuela que vele por la salud de las personas que conviven debe tener el acento puesto en la prevención, por una parte, y la formación de ciudadanos responsables hacia su salud y las necesidades de la colectividad, por otra. En este sentido, además de la necesidad de impulsar la transversalidad curricular de la promoción de la salud en todas las etapas de la escolarización, es necesario gestionar la prevención de los riesgos de forma coordinada y eficaz.

Podemos afirmar que no hay un buen nivel de salud sin prevención. Aquí arranca la necesidad de sumar esfuerzos en el diseño esmerado de la prevención, capaz de garantizar la mejor detección de situaciones y objetos o estructuras que representen un riesgo de accidentalidad, contagio de enfermedades, riesgos laborales o padecimiento de trastornos (diagnóstico o evaluación de riesgos) por tal de implementar medidas correctivas. La prevención en la escuela, además de seguir unas pautas generales, debe tener en consideración las características y singularidades de cada etapa educativa.



Por último, y no por ello menos importante, hay que dar formación al profesorado, primero en materia de seguridad, para posteriormente pasar a la formación en prevención. Difícilmente se va a poder transmitir la cultura preventiva al alumnado cuando el profesorado carece de ella.

Para resolver un problema tan complejo como este no hay recetas mágicas. Hay que conseguir un cambio de mentalidad en las personas. Pero mientras eso llega se deben ir realizando actuaciones para ir abonando el terreno y andando el camino hacia una verdadera prevención de riesgos que demuestre ser eficaz y que consiga una escuela con unos docentes sanos.

En conclusión, podríamos decir que una escuela segura es una escuela en la que la incidencia de accidentes y enfermedades de todo tipo es muy baja. O, dicho de otra forma, una escuela es segura y saludable cuando disfruta de un alto índice de bienestar. Si esto ocurre es porque se trabaja a fondo la prevención de accidentes y enfermedades que es, a su vez, un eje fundamental de cara a la promoción de la salud.



II. PLIEGO DE CONDICIONES

1. OBJETIVOS

Sean objetos de este Pliego de Condiciones el marco de Normativa Legal y las definiciones de los términos utilizado, así como las diferentes medidas propuestas tras la evaluación de riesgos realizada, centradas particularmente en los de factor psicosocial.

2. GENERALIDADES

Tal y como recoge nuestra Constitución Española vigente. En su artículo 43, “se reconoce el derecho a la protección de la salud”. En su artículo 40, se especifica que “los poderes públicos velaran por la seguridad e higiene en el trabajo”.

En el ámbito de la Comunidad Económica Europea, las diversas Directivas Marco y más concretamente la 89/391/CEE nos marcan el camino a seguir por los distintos países que la conforman. Por lo que respecta a España, que es la que nos atañe, la Ley 31/1995 de 8 de noviembre (modificado 29 de diciembre 2014), de Prevención de Riesgos Laborales, constituye la norma fundamental en lo referente a esta materia. Esta ley ha sido desarrollada mediante el R.D. 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales es una normativa adecuada para prevenir la alta siniestralidad laboral que padecemos en España, sino fuera porque su grado de cumplimiento por parte de los empresarios, trabajadores y de las administraciones públicas, se sitúa en términos muy bajos.

Como se ha comentado anteriormente en el apartado de objetivos, en este pliego de condiciones se quiere hacer hincapié específicamente en la evaluación de los riesgos de factor psicosocial, para lo cual es aconsejable ceñirse al artículo 19 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales: Formación de los trabajadores.

3. MEDIDAS

Para hacer frente a los factores de riesgo psicosociales es necesario evaluar y dar formación a los trabajadores del centro. Para ello podemos distinguir al personal, docente y no docente, en tres categorías distintas. De esta forma se puede abordar con más exactitud las necesidades de cada puesto.

Las distintas categorías en las que se dividen los trabajadores del centro son:

Personal directivo

Incluye: director, jefe de estudios y secretario.

Formación necesaria: curso de formación para directivos de riesgos psicosociales en el profesorado.

Profesorado:

Incluye: profesores de todas las áreas pertenecientes al centro.

Formación necesaria: curso de formación de riesgos psicosociales en el aula y espacios comunes del centro.



Personal externo al centro

Monitores y cuidadores

Formación necesaria: curso básico de formación de actividades complementarias y tiempo libre.

4. DEFINICIONES

Los conceptos y términos fundamentales utilizados:

Factor de riesgo: Aquella característica del trabajo susceptible de producir un riesgo y, en consecuencia, un accidente.

Factor de riesgo psicosocial: Son aquellas condiciones presentes en una situación de trabajo, relacionadas con la organización, contenido y realización del trabajo susceptibles de afectar tanto al bienestar y la salud (física, psíquica o social) de los trabajadores como al desarrollo del trabajo.

Evaluación de riesgos: Es el proceso mediante el cual se obtiene la información necesaria para que la organización sepa su situación actual y esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la oportunidad de adoptar acciones preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de acciones que deben adoptarse.

Peligro: Fuente o situación con capacidad de daño en términos de lesiones, daños a la propiedad, daños al medio ambiente o bien una combinación de ambas.

Riesgo en el trabajo: La combinación de frecuencia y probabilidad derivadas de la exposición a un peligro. Suelen confundirse y usarse indistintamente estos dos conceptos de peligro y riesgo si bien no son sinónimos. Mientras el peligro es algo que siempre va a existir, es algo que está ahí, el riesgo va a depender de la frecuencia y de las consecuencias que se puedan derivar de una exposición a ese peligro.

Riesgo grave e inminente: Será aquel que resulte probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato y pueda suponer un daño grave para la salud de los trabajadores.

Prevención: Conjunto de disposiciones o de medidas adoptadas o previstas en todas las fases de la actividad de la empresa, con el fin de evitar o disminuir los riesgos profesionales.

Seguridad: Conjunto de procedimientos y recursos aplicados a la eficaz prevención y protección frente a los accidentes, con el fin de evitarlos.

Enfermedad profesional: La contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena, en las actividades recogidas en cuadro de enfermedades profesionales (aprobado por RD 1299/2006) y que están provocadas por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen por cada enfermedad profesional.

Enfermedad en el trabajo: Aquellas no incluidas como enfermedades profesionales, que contraiga el trabajador con motivo de la realización de su trabajo, siempre que se pruebe que la enfermedad tuvo por causa exclusiva la ejecución del mismo. Éstas tienen la consideración de accidente de trabajo.

Condiciones de trabajo: Es el conjunto de características del trabajo que pueden tener influencia en la generación de riesgos laborales.

Incidente: Cualquier suceso, no esperado ni deseado que, no dando lugar a pérdidas de salud o lesiones a las personas, puedan ocasionar daños a la propiedad, equipos, productos o al medio ambiente, pérdidas de producción o aumento de las responsabilidades legales.



Equipo de Protección Individual (EPI): Según nos lo define el RD 773/1997 de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual “cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin”.

Accidente de trabajo: Es todo suceso imprevisto o inesperado que se presenta de forma brusca y espontánea en el trabajo, pudiendo causar lesiones a las personas.



III. PRESUPUESTO



El presupuesto de este informe se divide en dos partes:

- La primera la cual cubre: los gastos de las visitas para la toma de información sobre el centro y los trabajadores, la evaluación de dicha toma de datos y el desarrollo del informe. La toma de información del centro se realizó visitando el centro 5 días. Una vez tomada toda la información se evaluaron los datos en un periodo de 15 días. Por último, han sido necesarios 25 días más para la realización del proyecto. Cada día cuenta como una jornada completa de 8h.
- La segunda parte consta de los cursos de formación para las distintas categorías laborales. Las distintas categorías se pueden clasificar en:
 - Personal directivo
 - Profesorado
 - Personal externo

En las siguientes tablas se exponen los valores del precio por hora de cada actividad y las horas dedicadas para la realización total del proyecto, así como los precios de los distintos cursos de formación.

Tarea	Precio €/h	Tiempo (h)	Coste Tarea (€)
Toma datos	15	40	600
Evaluación	15	120	1.800
Informe	15	200	3.000

Cursos	Precio (€)
Curso de formación para directivos de riesgos psicosociales en el profesorado.	3.500
Curso de formación de riesgos psicosociales en el aula y espacios comunes del centro.	3.300
Curso básico de formación de actividades complementarias y tiempo libre.	3.000



El computo de gastos para la realización completa del proyecto sería:

<i>Evaluación de riesgos</i>		5.400€
-	Toma de datos	600€
-	Evaluación	1.800€
-	Informe	3.000€
<i>Cursos</i>		9.800€
-	Formación para directivos de riesgos psicosociales en el profesorado	3.500€
-	Formación de riesgos psicosociales en el aula y espacios comunes del centro	3.300€
-	Formación de actividades complementarias y tiempo libre*	3.000€
<i>Coste total</i>		15.200€
		*12.200€

*Al ser formación impartida a personal no perteneciente al centro se podría pactar que fuera implantada por la empresa que proporciona dicho personal.



IV. REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA



1. REFERENCIAS

- Real Decreto 485/1997 – Señalización de seguridad y salud en el trabajo. Establece las medidas destinadas a garantizar que en los lugares de trabajo exista una adecuada señalización de seguridad y salud. Esta se refiere a un objeto, actividad o situación, y proporciona una indicación relativa a la seguridad y salud.
- Real Decreto 486/1997 – Lugares de trabajo. Esta norma está destinada a asegurar la seguridad y la salud en los lugares de trabajo, de manera que de su utilización no se deriven peligros para los trabajadores.
- Real Decreto 487/1997 – Manipulación manual de cargas. Su objeto es asegurar que de la manipulación manual de cargas no se deriven riesgos para los trabajadores, en particular dorsolumbares.
- Real Decreto 773/1997 – Utilización de Equipos de Protección Individual. Establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la elección, la utilización de los trabajadores y el mantenimiento de los equipos de protección individual.
- Real Decreto 1215/1997 – Equipos de trabajo. Se señalan las disposiciones mínimas, para garantizar la seguridad y salud del trabajador usuario por lo que a máquinas, aparatos respecta, tanto si son fijos como móviles.
- Real Decreto 39/1997 – Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Real Decreto 1299/2006 – Cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro
- Constitución Española de 1978
- Directiva Marco 89/391/CEE
- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales. Última modificación 29 de diciembre de 2014.



2. BIBLIOGRAFÍA

- ARGOS, L. (2000): “Los maestros enferman en las aulas”, El País, 5 de noviembre de 2000.
- ASUNCIÓN CALATAYUD SARTHOU, ROBERTO LABORDA GRIMA, DAGMAR RECALDE RUIZ: *Evaluación Y Control De Riesgos Laborales* (Editorial Tirant Lo Blanch)
- DÍAZ MOLINER, RAFAEL. Guía práctica para la prevención de riesgos laborales
FERNÁNDEZ PERDIDO, FERNANDO. La evaluación de riesgos laborales
- BOTELLA, LL. y otros (2003): “La construcción social del burnout en la profesión docente”, pendiente de publicación.
- BULLÓN, P. (2001): “Los maestros están quemados”
- CORDEIRO, J.A. y otros (2001): Educación primaria y síndrome de burnout. Situación de riesgo en los y las docentes de la Bahía de Cádiz, en STE sintersindical (2001): Riesgos Laborales.
- FERNÁNDEZ-PUIG, M. V. (2004) “La síndrome de desgast professional, burnout, en la professió docent. Factors inherents a la docència” Tesina presentada a la FPCEE Blanquerna. U. Ramon Llull.
- FERNÁNDEZ-PUIG, M. V. (2004) “Estrés, burnout y depresión.” En FETE-UGT (2004): Catálogo de enfermedades profesionales de los docentes.
- GRUP RECERCA BURNOUT BLANQUERNA (2004): Estudi de la incidència del burnout en els docents de les Escoles Cristianes de Catalunya. Curs 2002-03. Document no publicat.
- HARRISON, W.D. (1983). A social competence model of burnout. En: Farber, B. A. (Ed.), Stress and burnout in the human services professions (pp. 29-39). New York: Pergamon Press.
- KAHILL, S. (1988): Symptoms of professional burnout. A review of the empirical evidence. *Canadian Psychology*, 29, 284-297. MANASSERO, M.A. y otros (2000): Burnout en la enseñanza: análisis de su incidencia y factores determinantes. *Revista de educación*, n. 308, 241-266.
- MANASSERO, M.A. (2001): Burnout en la enseñanza. *Aula de innovación educativa*, 75, 103-104.
- MASLACH, C., & PINES, A. (1979). Burn-out: The loss of human caring. In A. Pines & C. Maslach (Eds.), *Experiencing social psychology: Readings and projects* (pp. 246-252). New York: A. A. Knopf.
- MASLACH, C. y LEITER, M. (1999): *The truth about burnout*. San Francisco: Jossey-bass Publishers
- MONEDERO (1973): *Psicopatología general*. Madrid: Biblioteca nueva.
- VOLI, F. (1996): *La autoestima del profesor. Manual de reflexión y acción educativa*. Madrid: PPC.



2.1. Páginas web

- www.prevenciondocente.com
- www.riesgos-laborales.com
- www.prevencion-riesgos-laborales.com/
- www.riesgolaboral.org/
- www.boe.es
- www.insst.es