



Cuaderno de salud laboral nº 1
***Algunas ideas sobre prevención
de riesgos en la enseñanza***

INTRODUCCION

El sector de la enseñanza es un sector laboral tremendamente amplio con muy diversas formas de trabajar. Desde los centros privados de educación infantil, hasta las escuelas universitarias públicas, la heterogeneidad del mundo de la educación hace que las condiciones de trabajo de los centros de enseñanza sean enormemente variadas.

La Sección de Enseñanza de Solidaridad Obrera trata de organizar a los y las trabajadores y trabajadoras de este sector de una manera asamblearia y libertaria, para poner en pie una alternativa real a la feroz rapiña globalizadora y neoliberal y para construir una educación distinta desde donde se pueda producir un ser humano nuevo, capaz de vivir en paz y armonía con los demás y con su entorno.

En el proceso de enseñar es habitual que los trabajadores de los centros educativos se vean sometidos a todo tipo de riesgos laborales, cuya minimización es obligación del empresariado, ya sea público o privado. La autodefensa de los trabajadores a este respecto es imprescindible para la salvaguardia de su vida, su salud y sus condiciones de trabajo.

PRINCIPIOS GENERALES DE LA ACCIÓN PREVENTIVA

Se entiende por prevención o acción preventiva el conjunto de actividades o medidas adoptadas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

Según la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, toda actividad preventiva debe seguir una serie de principios generales:

- 1.- Evitar los riesgos.
- 2.- Evaluar los riesgos que no se pueden evitar.
- 3.-Combatir los riesgos en su origen.
- 4.-Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- 5.- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.

- 6.- Planificar la prevención.
- 7.- Anteponer la protección colectiva a la individual.
- 8.- Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

LAS CONDICIONES DE TRABAJO

Se entiende por condiciones de trabajo cualquier característica de este que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos laborales. Cuando estas características no sean las adecuadas, pueden generar riesgos para la salud del trabajador. Las condiciones de trabajo que pueden producir daños para la salud del trabajador se enumeran a continuación:

- 1.- Las condiciones generales de los locales, instalaciones, equipos y demás útiles existentes en el lugar de trabajo.
- 2.- La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo, y sus correspondientes intensidades, concentraciones y niveles de presencia.
- 3.- Los procedimientos para la utilización de los agentes citados que influyen en la generación de riesgos.
- 4.- Todas aquellas características del trabajo, incluidas las relativas a su organización y ordenación que influyen en la magnitud de riesgos a los que esté expuesto el trabajador.

Hay que tener en cuenta que trabajadores de la enseñanza son todos los que desarrollan su actividad laboral en un centro relacionado con la educación, ya se trate de personal docente propiamente dicho o sea personal no docente como cocineros, personal de administración y servicios, asesores, etc.

Así pues, las condiciones de trabajo de los enseñantes son variadas y están sometidas a numerosos riesgos profesionales.

PRINCIPALES RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

La actividad de los trabajadores docentes está relacionada, principalmente, con los siguientes riesgos:

- *Condiciones térmicas extremas y ventilación inadecuada.*

Medidas preventivas:

Temperatura ideal para el centro 18 grados.

Uso de aire acondicionado y calefacción cuando sea necesario.

En ambientes calurosos colocar cortinas o pantallas en las ventanas.

Espacios suficientemente amplios que eviten el hacinamiento.

Las fotocopiadoras deben estar en sitios con ventilación.

- *Mala iluminación.*

Medidas preventivas:

Es preferible la luz natural a la artificial. En todo caso se ha de evitar deslumbramientos y sombras excesivas.

Las luces deben estar colocadas de manera que eviten reflejos.

Señalización e iluminación de emergencia y vías de evacuación.

- *Mal uso de sustancias químicas.*

Medidas preventivas:

Se recomienda el uso de portatizas y el recurso a tizas que no desprendan polvo par evitar el llamado “mal de la tiza”.

Mantener limpios los laboratorios y talleres.

Utilizar los Equipos de Protección Individual apropiados.

- *Riesgos biológicos.*

Medidas preventivas:

No utilizar fluidos orgánicos o hacerlo con la máxima precaución.

Evitar pipetear con la boca, etc.

Agotar las bajas por enfermedades contagiosas.

- *Aspectos ergonómicos.*

Medidas preventivas:

Mobiliario adaptado y homologado.

Espacios de trabajo amplios.

Uso del reposapiés y atriles.

Formación en manipulación manual de cargas y hábitos posturales correctos.

- *Carga mental.*

Medidas preventivas:

Establecer períodos de descanso y de cambio de tareas.

Organizar el trabajo con antelación.

Potenciar la coordinación y convivencia entre los miembros de la comunidad educativa.

- *Desmotivación. Violencia.*

Medidas preventivas:

Rotación en determinadas tareas.

Motivar al profesorado (formación permanente, apoyo a la actividad científica e investigadora, ampliación de licencias por estudios, etc.)

Prevención de la violencia y los comportamientos disruptivos en las aulas.

LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

Por su importancia para la labor docente haremos referencia específica a los riesgos psicosociales en la enseñanza.

Según el Comité Mixto de la OIT/OMS de Medicina del Trabajo, en su novena reunión (Ginebra, 18-24 de septiembre de 1984) los fenómenos psicosociales en el trabajo se refieren a interacciones entre el trabajo, el medio ambiente, la satisfacción en el trabajo, las condiciones de organización y capacidades del trabajador, necesidades, cultura, consideraciones personales frente al trabajo que, a través de percepciones y experiencias pueden influir en la salud y el rendimiento y la satisfacción en el trabajo.

Los principales riesgos psicosociales que pueden encontrarse en las aulas son el estrés, el burnout (o agotamiento profesional) y el mobbing.

- *El Estrés.*

Según Mc. Grath el estrés es un desequilibrio sustancial (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta (del individuo) bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias (percibidas).

El estrés, por tanto, se produciría cuando el individuo percibe que las demandas del entorno superan a sus capacidades para afrontarlas y ve esta situación como amenazante para su estabilidad. Situación que puede darse en una enseñanza sometida a diversas presiones confluyentes como la precariedad laboral, las

relaciones con un alumnado muchas veces levantisco o la utilización inadecuada de las cadenas jerárquicas.

El principal síntoma de estrés es la ansiedad. Sus consecuencias pueden ser fisiológicas o psicológicas. Las primeras van desde alteraciones de la actividad de los distintos órganos a cambios de humor, incluyen dolor de cabeza, temblores, diarrea, impotencia, boca seca, tensión muscular, etc. Las segundas afectan a la atención y a la capacidad de mantener en orden el proceso de pensamiento.

Ante las situaciones de estrés se pueden tomar diversas medidas preventivas como la formación en su existencia, los mecanismos de detección precoz, los reconocimientos médicos, los procesos de comunicación fluidos en el interior del centro, el trabajo en equipo, la planificación previa del mismo, la introducción de variaciones y novedades o las técnicas de relajación.

- El Burn-out.

El Burn Out (o síndrome de estar quemado) es una patología relacionada con el ámbito laboral y el estilo de vida que se lleva. Es un trastorno emocional provocado por el trabajo y conlleva graves consecuencias físicas y psicológicas cuando el fenómeno se somatiza dando lugar a ansiedad o la depresión y a numerosas bajas laborales.

A veces se puede manifestar en astenia y agitación al mismo tiempo (tics nerviosos, temblor de manos); palpitaciones; taquicardia y pinchazos en el pecho; aumento de la tensión arterial; dolores musculares, sobre todo en la zona lumbar; cefaleas; problemas digestivos; trastornos del sueño e inapetencia sexual. Estos síntomas terminan invadiendo la vida social y familiar del afectado, que opta por aislarse y quedarse solo.

Una de las principales características del síndrome es que se produce en profesiones que uno ha elegido libremente, es decir, son más vocacionales que obligatorias. El problema surge cuando los horarios no te permiten solucionar todo lo que quieres o cuando habías idealizado la profesión y la realidad no se parece en nada dicha idealización. A uno resulta que los alumnos no le llaman gritando "oh, capitán, mi capitán".

Se recomienda adoptar las mismas medidas preventivas que en el caso del estrés.

- El mobbing.

Conocido como acoso moral en el trabajo o también con el término mobbing es tanto la acción conducente a producir miedo o terror al trabajador hacia su lugar de trabajo, como el efecto o la enfermedad que produce en el mismo. Esta persona o grupo de personas reciben una violencia psicológica injustificada a través de

actos negativos y de hostigamiento deliberado de sus compañeros, o superiores (vertical descendente, también conocido como boosing), de forma sistemática y recurrente, durante un tiempo prolongado de por lo menos seis meses e incluso llegándose a varios años.

Se afirma que el acoso moral es típico de ambientes de trabajo con una organización productiva desastrosa o métodos de trabajo del mismo tipo, además de una administración incompetente y desatenta (¿os suena en algo a la Administración educativa y a los colegios privados y concertados de la Comunidad de Madrid?). Cuando este tipo de actuaciones se dan sobre una persona concreta y de forma continuada pueden desencadenar daños muy serios para su salud.

Para prevenirlo lo adecuado es la planificación y el estudio de las relaciones en el lugar de trabajo. También es una medida importante la inmediata denuncia de tales situaciones ante la jurisdicción competente (sea la laboral, administrativa o, si se llega a determinadas actuaciones, la penal).

REPRESENTACION DE LOS TRABAJADORES

La Ley de Prevención de Riesgos laborales establece el derecho de los trabajadores a participar en las cuestiones relacionadas con la seguridad y salud de la empresa. Los órganos de representación colectiva especializada en materia preventiva son: los delegados de prevención y el Comité de Seguridad y Salud.

Ambos órganos deben ejercer una labor de vigilancia y control sobre la materia de prevención de riesgos laborales, estando al tanto de los incumplimientos empresariales o de las Administraciones. Ponte en contacto con ellos y exígeles que cumplan sus funciones ante la más mínima sospecha de que tu salud laboral puede estar en riesgo.

LA LUCHA ES EL CAMINO

Desde la Sección de Enseñanza de Solidaridad Obrera animamos a todos los trabajadores y trabajadoras del sector a permanecer atentos y vigilantes sobre sus condiciones laborales. Ya se trabaje en centros públicos o privados, el trabajo no ha de convertirse en una fuente de destrucción de la salud individual. Somos personas y no mercancías que se puedan destruir y maltratar para aumentar los beneficios empresariales o disminuir los costes estatales.

Si ves algo que vaya contra la legalidad, denúncialo, ya sea a la inspección de trabajo, a tus representantes o contándonoslo a nosotros/as. Sólo la lucha nos hará libres. Y aunque la legalidad sea cicatera y no nos guste, lo menos que podemos hacer es obligar a la patronal a cumplirla.

FORMULARIO DE DENUNCIA A LA INSPECCION DE TRABAJO:

A LA INSPECCION PROVINCIAL DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL DE MADRID

D/Dña.....,
con DNI nº.....y con domicilio a efectos de comunicaciones en
..... ante este organismo comparece y,

DICE:

Que por medio del presente escrito, formula DENUNCIA contra la empresa
....., con domicilio en.....,
en base a los siguientes:

HECHOS:

(EXPONERLOS DE MANERA DETALLADA).

Por lo expuesto

SOLICITA, que se tenga por presentado este escrito de DENUNCIA, con sus
copias y de acuerdo con lo indicado, y que se realice la oportuna investigación de
los hechos denunciados al poder ser motivo de infracción laboral, sancionado a la
empresa denunciada.

En Madrid, a De.....de 200...

NOMBRE Y FIRMA

DIRECCIONES DE INTERES:

- *Inspección de Trabajo (Madrid).*

c/ Ramírez de Arellano, nº 19. Tfno. 913635600. mail: itmadrid@mtin.es

- *Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo.*

c/ Ventura Rodríguez, nº 7. Tfno: 900713123

- *Sección de Enseñanza de Solidaridad Obrera.*

c/ Espoz y Mina nº 15. Tfno: 915231516. mail: soli.profes@yahoo.es

