Tema 5. RIESGOS ESPECÍFICOS DOCENTES. EL SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

- Riesgos específicos docentes
- 2. Riesgos psicosociales

Copyright 2026

- 3. Trastornos músculo-esqueléticos
- 4. Trastornos de la voz

Copyright 2026

Riesgos específicos docentes

1. Riesgos específicos del profesorado

Riesgos específicos del profesorado.

En este tema abordaremos los riesgos específicos del profesorado. Será una visión general y globalizadora, lo que no siempre resulta atinente a cada caso personal. No tiene los mismos riesgos cada docente, influye la etapa educativa que atiende, el espacio en el que lo hace, el cargo que desarrolla… en definitiva, muchos factores que hacen imposible abordar en este curso la casuística que nos llevaría a estudiar cada caso en particular.

En cuanto al espacio en el que se desarrolla la actividad docente habrá que atender a la parte general para aplicarlo en particular en el ámbito docente.

Así, si, por ejemplo, si hemos visto la importancia del orden y de la limpieza en la parte general, deberemos estar atentos a ello en nuestra práctica diaria en despachos, aulas, salas de profesorado, talleres, gimnasios, laboratorios… Y así con el resto de conocimientos adquiridos. Se trata pues de reflexión para realizar una labor de aplicación de lo aprendido al ámbito docente, aun partiendo de la premisa de que algunos de los conocimientos pueden exceder de dicho ámbito.

Dada la duración del curso y atendiendo a que la parte general ha consumido gran parte del crédito horario del mismo ampliaremos en este último apartado algunos de los riesgos específicos del profesorado.

Copyright 2026

2. Riesgos psicosociales

Riesgos psicosociales.

Ya hemos visto que los riesgos psicosociales son la posibilidad de que la persona docente sufra un daño determinado procedente de los aspectos del diseño del trabajo, de la organización y de la dirección del trabajo, y sus contextos sociales y organizacionales y pueden causar un daño tanto psicológico como físico o social.

Muchas de estas posibilidades son inherentes a la función docente, son factores psicosociales que se consideran condiciones de trabajo. Es cuando una o varias condiciones de trabajo interaccionan con el factor personal del profesorado y pueden causar un daño cuando se convierten en riesgo.

Las consecuencias sobre la salud de estos riesgos pueden afectar físicamente (enfermedades cardiovasculares, cutáneas, gastrointestinales…) y psicológicamente (alteraciones de la conducta, alteraciones emocionales…).

Basta una simple búsqueda en Google para comprobar el alto índice de incidencia de estos riesgos en la salud del profesorado.

5.1.a Factores de riesgo. Son las condiciones relacionadas con la organización, el contenido y la realización del trabajo.

-Carga mental. El esfuerzo mental que debe realizar el trabajador para hacer frente a las demandas que requiere su actividad profesional. Puede haber una sobrecarga, un exceso de demandas intelectuales que superan las capacidades o conocimientos de la persona docente, o una infracarga, si las capacidades del docente exceden a la tarea a dearrollar. Como en todos los riesgos psicosociales la capacidad de respuesta de cada persona influye (edad, formación, actitud, circunstancias personales y familiares…

-Autonomía. El grado de libertad que la persona docente tiene para influir en los aspectos relativos a su tarea.

-Conflictividad de rol. El papel que cada persona juega en la organización. Si la persona docente desconoce cuáles son sus funciones en la organización escolar o no las tiene claras existe un factor de riesgo.

-La propia organización del trabajo y las tareas asignadas.

Copyright 2026

-Las relaciones interpersonales.

-Las condiciones de empleo. La estabilidad profesional, posibilidad de promoción, salario, la obtención de un destino lejano a tu domicilio familiar.

-Las conductas abusivas y/o violentas.

-Factores subjetivos que influyen en los riesgos psicosociales. Como hemos señalado, la percepción o interpretación individual de los factores descritos u otros de otra índole varía en función de los condicionantes de cada persona. En esta percepción influyen factores tan diversos como la personalidad de la persona docente, la edad, la formación, la experiencia más allá de la función docente, responsabilidades familiares, hábitos de vida, aficiones...

5.1.b Daños psicosociales y medidas preventivas.

-**Estrés laboral**. Según la Comisión Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo el estrés laboral se define como “las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cundo las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador. El ámbito docente no escapa de ello, al contrario, es una de las profesiones con más altas tasas de estrés. La preocupación social sobre este problema y la magnitud e importancia de sus consecuencias ha llevado a importantes herramientas que ha llevado a poder medir el nivel de estrés individual y colectivo.

Entre las medidas preventivas cabe distinguir entre las que son de intervención organizacional y las que son de intervención personal. A nivel de organización docente podríamos señalar algunas medidas como el fomento del trabajo en equipo, la cohesión de los equipos docentes, el aumento de apoyos al profesorado, técnicos y profesionales, simplificación de tareas burocráticas... y a nivel personal fomentar el desarrollo de un buen estado físico, una dieta adecuada, formación en control emocional, apoyo social, práctica de técnicas de relajación física, entrenamiento en habilidades sociales...

-**Síndrome del quemado: Burnout.** Es un tipo de estrés específico crónico que se caracteriza por la tendencia de la persona afectada a evaluar negativamente su habilidad para realizar el trabajo, conlleva la sensación de estar agotada emocionalmente y el desarrollo de sentimientos negativos hacia las personas destinatarias del trabajo. La deshumanización de las personas atendidas conlleva un endurecimiento afectivo. Este síndrome pasa por distintas fases, partiendo desde una idealización de las expectativas profesionales hasta la fase “burnout” de colapso físico e intelectual.

Podemos considerar como medidas preventivas las reseñadas para el estrés laboral añadiendo la formación y entrenamiento en solución de conflictos y en habilidades sociales que faciliten una desconexión, dentro de lo que nuestro trabajo nos deja, fuera de la jornada laboral. También podría

Copyright 2026

facilitarse el fomento de relaciones interpersonales, las actividades sociales... no hay una receta única para cada persona, pues los factores de riesgo son distintos en cada una de ellas y las características personales son únicas también.

-**Mobbing**. Es el acoso psicológico al que se ve sometida una persona por otra o grupo de personas, ejercen una violencia psicológica extrema de forma sistemática y durante un tiempo prolongado.

En estos casos la organización debe crear canales que garanticen el derecho a la queja de la persona docente de forma anónima y prever sistemas de mediación, debe trabajarse también una adecuada cultura y formación que evite llegar a estas situaciones.

-**Fatiga mental**. Las exigencias de las tareas a desarrollar, el exceso de responsabilidad, la carga mental y otros factores de riesgos pueden conllevar este cansancio mental que puede llevar a un estado de cansancio psíquico.

Copyright 2026

3. Trastornos músculo-esqueléticos

Trastornos músculo-esqueléticos. (Este punto ha sido elaborado conforme a la web www.prevenciondocente.es del profesor Javier Pérez Soriano, bajo licencia Creative Commons)

Los trastornos musculoesqueléticos son unos trastornos físicos de origen laboral, con unos síntomas más o menos bien definidos y que producen deterioro físico y discapacidad en el trabajador.

Aunque los trastornos musculoesqueléticos (en adelante TME) pueden afectar a cualquier parte del cuerpo, se dan principalmente en: codo y hombro, mano y muñeca, y en la espalda (que corresponden a las zonas cervical, dorsal y lumbar). Por lo tanto, los TME de origen laboral abarcan una amplia gama de enfermedades inflamatorias y degenerativas del sistema locomotor, entre las cuales mencionaremos las siguientes:

inflamaciones de los tendones (tendinitis y tenosinovitis), en particular en el antebrazo o la muñeca, en los codos y en los hombros, que se manifiestan en profesiones con períodos prolongados de trabajo repetitivo y estático.

mialgias, esto es, dolor y deterioro funcional de los músculos, que se producen predominantemente en la región del cuello y los hombros y suelen darse en profesiones en las que se realiza trabajo estático.

compresión de los nervios - síndromes de inmovilización - que se produce especialmente en la muñeca y el antebrazo.

trastornos degenerativos de la columna, que afectan habitualmente al cuello o a la región dorsolumbar y se manifiestan sobre todo en personas que realizan trabajos manuales o trabajos físicos pesados. También pueden producirse en las caderas o en las articulaciones de la rodilla.

Estos trastornos son crónicos y los síntomas no suelen manifestarse hasta que la persona no se expone a factores de riesgo de origen laboral durante un cierto período de tiempo. Los TME van asociados a los siguientes aspectos:

Copyright 2026

- **Adopción de posturas de trabajo forzadas.**
- **Estatismo postural.**
- **Aplicación de fuerzas intensas (incluida la manipulación manual de cargas).**
- **Aplicación repetida de fuerzas moderadas pero que implican a poca masa muscular.**
- **Realización de gestos y posturas repetidas.**

En el sector de la enseñanza (especialmente en los/as maestros/as de infantil) existe un elevado riesgo de que se produzcan lesiones como consecuencia de levantar niños. También pueden aparecer debido a la manipulación de cargas en talleres y laboratorios. Los trastornos de las extremidades relacionados con el trabajo también pueden deberse a la demasía de posturas estáticas, así como a la falta de ergonomía de los puestos de trabajo, por ejemplo cuando se trabaja prolongadamente delante de un ordenador en el aula de informática, o en aulas de Centros TIC.

La práctica docente obliga al profesor a desplazarse, flexionar el tronco, girar el cuerpo o permanecer en una misma posición durante un espacio prolongado de tiempo, que provoca **fatiga** y **dolores musculares** .

Para prevenir este tipo de problemas es importante que sigamos las siguientes recomendaciones:

Se deben evitar, siempre que sea posible, movimientos bruscos y forzados del cuerpo.

Si debemos permanecer de pie durante un periodo prolongado de tiempo, es importante mantener un pie en alto apoyándolo sobre un reposapiés y alternar un pie tras otro, para reducir la tensión muscular necesaria para mantener el equilibrio.

El cuerpo tiene que estar erguido en todo momento para prevenir deformaciones de la columna.

Es aconsejable cambiar de posición con frecuencia para evitar la fatiga.

Además cuando existe estatismo postural, la actividad debe ser interrumpida con pequeñas pausas que permitan el cambio de postura, y por tanto, la recuperación de la fatiga. **Se ha demostrado que son mucho mas eficaces pausas cortas y muy frecuentes, que las pausas largas separadas en el tiempo**.

Los TME pueden estar también asociados a una mala manipulación de las cargas. Hace tiempo que se conocen los efectos sobre la columna vertebral asociados a la manipulación manual de cargas.

También últimamente está surgiendo una gran preocupación por el incremento de los **TME de las extremidades superiores**. Estos trastornos afectan en especial, a los tejidos blandos (músculos, tendones y nervios) y se manifiestan en forma de dolor, molestia u hormigueo en esa zona. Además, muchas veces, los dolores se dan por la noche, por lo que no se asocian con el trabajo realizado durante el día.

Copyright 2026

Normalmente este tipo de trastornos aparecen por traumas acumulativos o por esfuerzos o movimientos repetitivos.

Los TME de las extremidades superiores tienen las siguientes caracteristícas:

• No son el resultado de lesiones súbitas o espontáneas (no son accidentales).
• Son el resultado de la aplicación de tensiones mecánicas (microtraumatismos, fuerzas, estiramientos, atrapamientos…), mantenidas o repetidas durante largos periodos.
• Pueden ser el resultado de tensiones mecánicas aplicadas a estructuras previamente dañadas o ya enfermas.

Cuanto más repetitiva sea una tarea, más rápidas y frecuentes serán las contracciones musculares, exigiendo un mayor esfuerzo al músculo y, como consecuencia, habrá un mayor tiempo de recuperación, aumentando la fatiga e impidiendo un riego sanguíneo adecuado. Así que, las tareas con altos niveles de repetición pueden convertirse en fuentes de TME, aun siendo la fuerza requerida, mínima.

En las aulas de informática donde se trabaja prolongadamente delante de un ordenador, así como en aulas de Centros TIC, pueden aparecer TME.

En muchas ocasiones se piensa que el trabajo sedentario delante de un ordenador no supone riesgo. Esta afirmación no es cierta, ya que una utilización incorrecta de los diferentes elementos que intervienen en las tareas que se desarrollan (equipos informáticos, software, mobiliario...), así como la exposición a determinadas condiciones ambientales de ruido, temperatura e iluminación, pueden dar lugar a una serie de patologías que se deben prevenir.

Sin entrar a valorar las condiciones ambientales, en este caso los TME se producen por:

• La movilidad restringida característica del trabajo sedentario.

• La adopción de posturas incorrectas respecto a la forma de sentarse, a la posición de los brazos y muñecas mientras se teclea, y a la posición de la cabeza y el cuello.

La concurrencia de estos dos factores sobre la persona produce esfuerzos musculares estáticos, es decir, pequeñas contracciones de diferentes grupos musculares (espalda, cuello y hombros), que se mantienen de forma prolongada durante la jornada de trabajo, y que provocan fatiga y dolores musculares.

Además, el hecho de estar sentados durante un espacio prolongado de tiempo supone una sobrecarga en la zona lumbar de la espalda y genera otros problemas de tipo circulatorio, como el entumecimiento de piernas debido a la presión del asiento en los muslos y a la poca movilidad de las piernas.

Copyright 2026

Para prevenir este tipo de problemas es necesario distribuir correctamente los espacios en el entorno de trabajo, ajustar la silla a nuestras características personales y disponer adecuadamente los elementos de trabajo sobre la superficie de la mesa.

Existe otra serie de factores asociados a los TME. Entre ellos están: el sexo, la antigüedad en el puesto, las patologías asociadas y el modo de vida.

a) **Sexo:** Según determinados estudios, las mujeres parecen estar más afectadas por los TME que los hombres. Este riesgo aumenta con la edad, sobre todo a partir de los 40 años. Dichos estudios lo han atribuido a cambios hormonales debidos al consumo de anticonceptivos, al embarazo o a la menopausia. También se ha cuestionado esta explicación ya que, cuando la exigencia de la tarea es lo suficientemente elevada como para anular otros factores, hombres y mujeres tienen los mismos riesgos de padecer un TME.

b) **Antigüedad en el puesto**: No existe relación entre la duración de la actividad y los TME, puesto que hay casos que se dan en el primer año de trabajo en el puesto. Esto es difícil de probar, ya que los trabajadores que no consiguen "adaptarse" dejan rápidamente el puesto y los que se "adaptan", continúan trabajando.

c) **Patologías asociadas**: Algunas enfermedades como la hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares contribuyen a potenciar el desarrollo de TME.

d) **Modo de vida**: Estar en buena forma física es un factor que protege contra los TME. Por el contrario, la obesidad, el tabaquismo y una alimentación deficitaria en vitaminas B y C podrían favorecer la aparición de estos trastornos.

También existe una relación entre el **estrés** y los TME. Los conflictos en el trabajo pueden sobrecargar los músculos favoreciendo la aparición de estos trastornos (que son el resultado de exigencias de trabajo elevadas, de un rol ambiguo o de obligaciones exageradas). Una explicación es que el estrés aumenta la tensión muscular por encima de la necesaria para realizar la actividad. Los trastornos cervico-braquiales (en cuello y hombros), parecen estar provocados por la combinación de la fatiga muscular y mental derivadas del trabajo.

Copyright 2026

4. Trastornos de la voz

Prevención de trastornos de la voz en docentes.

Los problemas de la voz son considerados como la enfermedad profesional más específica del profesorado, al utilizar la voz como herramienta fundamental de trabajo.

La disfonía es la alteración de una o más de las características acústicas de la voz, que son el timbre, la intensidad y la altura tonal.

El Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre de 2006, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales incluye como tal a los Nódulos de las cuerdas vocales a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales.

Recomendaciones para evitar los transtornos de la voz (por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales)

1. HIGIENE VOCAL:

- No gritar.
- Evitar hablar en ambiente ruidoso.
- No cantar fuera de registros normales.
- Calentar la voz antes de empezar la clase.
- Evitar carraspear o toser.
- Descansar la voz cuando no está bien.
- Evitar hablar de forma prolongada.
- Usar otros recursos para evitar hablar.
- Aprender la impostación vocal.

2. ADOPTAR UNA BUENA

Copyright 2026

ALINEACIÓN CORPORAL:

• No estar en tensión.

• Relajar la musculatura.

3. RESPIRAR CORRECTAMENTE.

• No hablar con frases largas.

• No hablar deprisa.

4. EVITAR SUSTANCIAS IRRITANTES:

• Alcohol

• Tabaco

5. HIDRATACIÓN:

• Tomar abundantes líquidos.

• Evitar ambiente seco.

• Evitar bebidas muy frías.

• Moderar el consumo de café.

6. MANTENERSE EN FORMA.

• Dieta

• Ejercicio

7. PREVENIR EL RUIDO EN EL AULA.

• Concienciación de los efectos

nocivos del ruido

8. ORDEN Y LIMPIEZA EN EL AULA.

9. CONTROL MÉDICO DESDE EL INICIO

Copyright 2026

DE LOS SÍNTOMAS.

10. EDUCACIÓN DE LA VOZ.

Copyright 2026