

# Principals riscos en professors



## 2.1 INTRODUCCIÓ

Sovint es considera l'Escola com un entorn laboral exempt de situacions de risc per a la salut de les persones que hi treballen. Res més lluny de la realitat.

L'estudi de baixes laborals demostra que, a més del risc d'accidents inherent a tota activitat humana, el col·lectiu docent es troba principalment exposat a patologies musculoesquelètiques, foniàtriques i psicològiques.

Aquesta realitat global, generalment poc coneguda, demana **INFORMACIÓ, SENSIBILITZACIÓ i PREVENCIÓ**. Aquestes són les millors vies per garantir la salut del professorat i personal docent de les escoles.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix salut com "l'estat de benestar físic, mental i social complet", i no només com l'absència de malaltia. S'afirma així una concepció de la salut de l'ésser humà que supera la perspectiva biològica o funcional clàssica per reconèixer la dimensió psíquica i social de la persona. Sense abandonar el concepte unitari de salut, a l'hora d'assolir i preservar aquest dret de la persona s'han de tenir en compte els diferents àmbits on l'ésser humà es desenvolupa i com es reconeix explícitament dins de l'ordenament jurídic del nostre país. Els referents els trobem en la Constitució Espanyola i en la Llei de Prevenció de Riscos Laborals.

A continuació exposarem les principals patologies dels docents derivades de la seva activitat a les escoles.



## 2.2 PROBLEMES DE LA VEU

La veu és una de les eines de treball dels mestres i professors. Una gran part de l'ensenyament es fa per via oral. Els mestres parlen molt. És la seva feina.

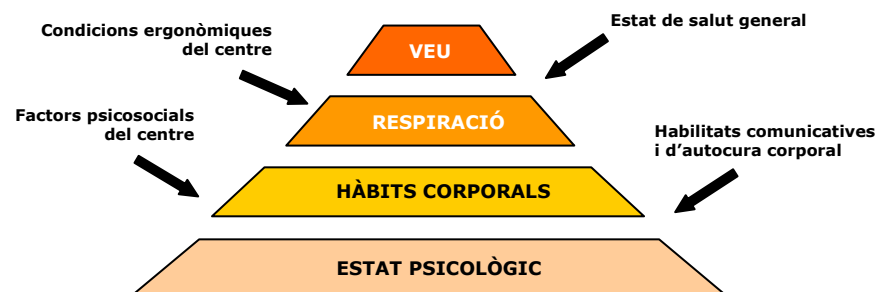
La veu és un instrument valuós i fràgil. En la veu, expressem les intencionalitats, donem valor i significat a allò que diem. L'alumnat entén la importància del missatge en la veu del docent. Per això els mestres i professors volen una veu flexible, clara, resistent, ...

La veu, però és fràgil. Està generada per un conjunt d'òrgans del nostre cos que funcionen gràcies a un complex sistema d'equilibris. Si els equilibris es trenquen, la veu pateix i emmalalteix.

Molts docents tenen problemes de veu: presenten fatiga vocal, mala qualitat de la veu i alguns presenten lesions a les cordes vocals (nòduls, edemes, pòlips, ...). La patologia de la veu apareix quan, en un context de treball amb la veu, algun dels equilibris emocionals, posturals, respiratoris, de l'entorn ... es desajusten. El cos compensa el desequilibri amb un sobreesforç i apareix la fatiga, la mala veu i, finalment, la lesió.

A la majoria de docents els preocupa tenir una bona veu, "que duri tota la vida". Com podem tenir cura de la veu?

La veu és una funció que aprenem a fer servir en les primeres etapes de la vida i que pot ser millorada i perfeccionada.



**Educar la veu és possible.** En la formació inicial dels mestres o bé en activitats formatives posteriors és possible aprendre a **dominar la veu per ensenyar. Una veu educada resisteix millor el treball.**

En aquesta formació cal que aprenguin a **fer servir tot el cos** per a generar la veu. Cal que aprenguin a seleccionar el to, la intensitat i el timbre adequats per als diferents estils docents.

Podem concloure citant algunes de les actituds preventives per no tenir problemes vocals:

- Ⓜ No allargueu frases més enllà de la vostra capacitat respiratòria; és a dir, respecteu el volum d'aire deixant pauses per permetre el retorn.
- Ⓜ Sigueu prudents i no aixequiu el volum de la veu per sobre de la vostra capacitat.
- Ⓜ Eviteu, tant com pugueu, les grans distàncies i l'esforç físic mentre parleu.
- Ⓜ Si teniu irritació o disfonia, feu un màxim de repòs vocal i corporal.
- Ⓜ Manteniu la humitat de l'ambient, tenint cura dels canvis climàtics.
- Ⓜ Eviteu la inhalació de pols, guix, fum, gasos nocius o productes químics.
- Ⓜ Protegiu-vos, especialment el coll, la boca i el nas, davant els canvis de temperatura.
- Ⓜ Eviteu la raspa, la tos forta i mocar-vos enèrgicament.
- Ⓜ Davant de problemes de mucositat, eviteu els làctics, ja que augmenten la secreció.
- Ⓜ En general, heu d'evitar: el tabac, l'alcohol i les begudes massa fredes o massa calentes.
- Ⓜ Doneu-vos temps per escoltar i escoltar-vos. L'escolta de l'interlocutor i de l'entorn pot ajudar a adequar la veu a la sonoritat del moment.



## 2.3 PROBLEMES MUSCULOESQUELÈTICS

Un dels problemes de salut més freqüents al que es troba exposat el col·lectiu docent és el de les patologies musculoesquelètiques. L'adopció d'una postura incorrecta mantinguda durant llargues estones pot arribar a produir lesions d'esquena de difícil tractament. També el fet de no disposar d'un mobiliari adient i d'un espai on sigui possible la lliure mobilitat del cos pot provocar l'aparició de microtraumatismes repetitius amb l'efecte de reducció de facultats. El professorat i personal d'administració i serveis, atès el volum important de tasques de tipus sedentari que realitza, que sovint inclou l'ús continuat d'ordinadors, es veu especialment exposat a aquests riscos.

La prevenció no és senzilla perquè requereix un abordatge ampli i conscienciatiu. És imprescindible conèixer el propi cos i quines postures són correctes i quines perjudicials, així com alguns exercicis que poden ajudar. Es precis valorar, en la pròpia activitat docent, les situacions de risc. Així, per exemple, aixecar els nens del terra de forma incorrecta en Infantil, o passar-se moltes hores seguides asseguts corregint treballs en Secundària, seran mals hàbits posturals amb segures conseqüències en la salut. I, finalment, també caldrà posar en pràctica determinades normes per assolir un bon aprenentatge de les correctes **mesures d'higiene postural**. Destaquem les següents:

- Mantenir l'esquena en una posició confortable, conservant les corbes fisiològiques de la columna vertebral en totes les activitats de la vida diària sense modificar-les, per assegurar-se que les càrregues que recauen en els discos intervertebrals es reben en la posició neutra aconsellable.
- Evitar arquejar la columna vertebral cap endavant amb les cames rectes ja que això suposa una de les causes més freqüents de dolor lumbar. Es recomana mantenir la columna recta en semiflexió i traslladar l'esforç i el moviment sobre els malucs i les cames.



- Controlar el temps que s'està assegut. Té una repercussió directa en la columna vertebral, que percep una càrrega important a nivell lumbar. Si es treballa assegut, la taula i la cadira han de tenir una alçada correcta per mantenir la columna vertebral relaxada i recta. Els braços i les cames han de formar angles de 90°.
- Mantener-se ferm en la posició dempeus estàtica. En aquesta posició es posen en línia els diferents segments del cos al voltant del centre de gravetat, essent l'eix principal la columna vertebral. El pes del cos en l'espai és atret cap al terra per la Llei de la Gravetat. Inconscientment es produeix una contracció per a compensar aquest efecte. Si es desplaça un segment del cos fora del centre de gravetat, s'altera l'equilibri del treball muscular i uns músculs han de fer més esforç per a compensar la falta de treball d'altres. Per considerar la distribució del pes del cos equilibrada, la línia de gravetat ha de passar per la columna cervical i lumbar, perpendicular a terra.
- És important la realització d'exercicis de conscienciació postural periòdicament, observant-se al mirall i sobretot de perfil, inspirant i expirant, per a comprovar en quina forma s'alinea la pelvis i es manté el tronc sobre les cames, si hi ha tendència a inclinar-se cap endavant o cap enrera. Veure si es desplaça el centre de gravetat, per poder auto-corregir-lo a temps.
- Des del punt de vista físic, quan es realitza la mateixa activitat durant un temps perllongat, l'esforç que recau sobre uns músculs concrets provoca una sèrie de reaccions en el metabolisme muscular. És convenient realitzar pauses i estiraments que evitin la progressiva aparició de la fatiga, relaxant els músculs afectats i restablint així l'equilibri entre relaxació i contracció.
- Cada activitat requereix d'uns moviments o postures que comprometen en major o menor grau un grup determinat de músculs. Aquests s'han d'entrenar per mantenir un bon nivell de força i resistència a través d'exercicis analítics de fàcil realització, i dificultats progressives.



- El cos necessita fer exercici i s'aconsella incorporar-lo com a hàbit. Mantenir l'equilibri desitjat precisa moure regularment les articulacions, músculs, tendons i treballar amb moderació totes les estructures de la columna vertebral. Activitats com la natació, la gimnàstica aeròbica, afavoreixen la conservació global de la forma física, i són compensadores de treballs i activitats intel·lectuals o manuals de caràcter sedentari.
- La tensió psíquica i el ritme de treball poden actuar creant interferències en la capacitat global de la persona, donat que són generadores de tensió muscular innecessària o excessiva en la realització d'una tasca. Per a controlar aquest aspecte, és necessari aprendre a detectar signes d'estrès i aplicar tècniques de relaxació global. És un bon hàbit dedicar uns minuts diaris a romandre en posició de relaxació i descans de tota la columna vertebral.
- Respectar el descans en una correcta postura. La postura en decubit per a ser correcta precisa l'ús d'un bon llit, amb un matalàs ferm per a què el cos pugui recolzar-se sense modificar la superfície de la base, però pugui adaptar-se en la seva superfície a la forma del cos.

La higiene postural previndrà el risc de lesions, però perquè això sigui eficaç és necessari que aprenguem a protegir l'esquena al adoptar postures o realitzar esforços, i que recordem aquests consells posturals i els apliquem sistemàticament en la nostra vida quotidiana.



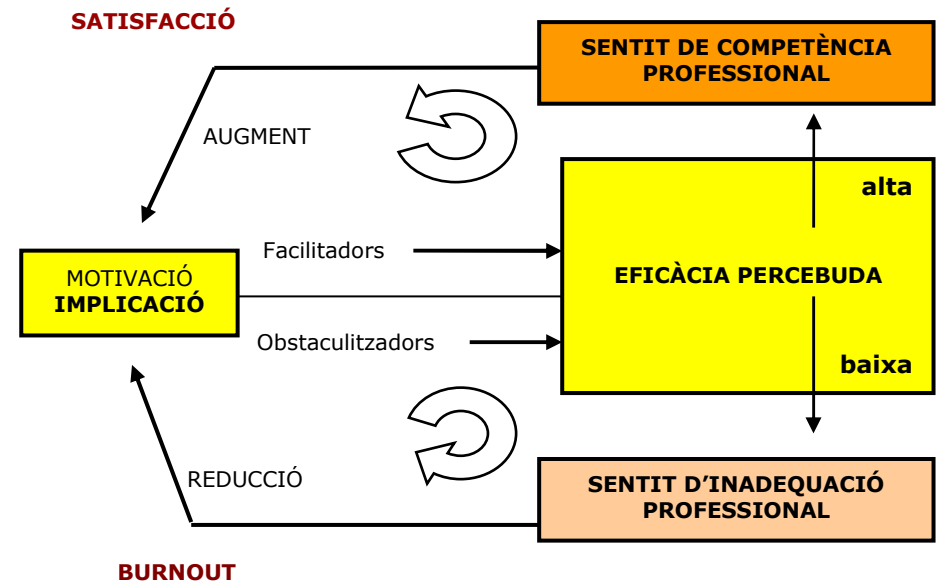
## 2.4 PROBLEMES PSICOSOCIALS

Finalment, cal fer una referència als riscos psicosocials relacionats amb l'activitat docent i d'atenció a estudiants. El síndrome de **desgast professional** o de **burnout**, més col·loquialment *síndrome d'estar cremat*, és molt característic de les professions de servei i ajuda a persones, professions que demanen elevades dosis d'implicació personal i que necessiten de l'habilitat de mostrar-se empàtic de forma sistemàtica. Es defineix com un estat psicològic caracteritzat per tres dimensions fonamentals i sempre referides a la relació entre l'individu i l'àmbit laboral:

- **Esgotament emocional**, consisteix en la sensació de cansament, esgotament, buidor, estar exprimit i no disposar de recursos emocionals.
- **Despersonalització**, consisteix en l'adopció d'una actitud de distanciament, cinisme i sentiments d'enduriment emocional, de pèrdua de capacitat de contacte interpersonal, d'insensibilitat i falta d'empatia envers els altres.
- **Avaluació negativa de la pròpia realització professional**, que condueix a sentiments d'inutilitat, d'ineficàcia i d'incapacitat en el desenvolupament de les responsabilitats professionals.

El síndrome de desgast professional es construeix progressivament com a resposta a la inadequació entre les expectatives personals i les característiques del lloc de treball i/o de l'organització en la que es desenvolupa l'activitat professional. L'aplicació repetida per part del docent d'estratègies i recursos ineficaços –disfuncionals– per resoldre les situacions professionals –presa de decisions, conflictes, resolució de necessitats personals i d'aprenentatge d'alumnes i pares, requeriments de l'organització, etc.– genera una progressiva percepció de tenir una baixa eficàcia-competència professional. S'entra així en un cercle viciós, una espiral de negativitat, en la que disminueix la satisfacció, s'incrementen les dificultats i apareix

la desmotivació i baixa implicació. Donar-se d'aquesta dinàmica és la primera mesura preventiva per la que cal vetllar. En l'extrem oposat al *burnout* trobarem la satisfacció. Aquesta també respon a un cercle virtuós, en el que la competència i èxit professional generen més satisfacció, motivació i compromís.



Hi ha tres grans grups de factors que s'han de considerar en la generació del burnout: els referits a la pròpia personalitat (*com sóc jo com a persona?*), els factors inherents a la docència (*com sóc jo com a docent?*) i els que es deriven del context de treball (*com és l'escola i el context social on treballa?*). La combinació d'aquests grups de factors generarà diferents nivells de risc de patir el síndrome de *burnout*. Situacions desfavorables en tots tres són predictores de *burnout*, i situacions favorables en tots tres grups de factors són predictores de satisfacció professional. Però els estats purs difícilment es donen. Els processos psicosocials són sempre dinàmics i multicausals, i la satisfacció professional o el *burnout* són la conseqüència de la construcció de la pròpia identitat professional-personal feta a partir de les variables presentades. Així s'explica que contextos de treball difícils i aparentment desfavorables trobem persones altament motivades, o que docents amb dificultats personals aconseguen, gràcies a un entorn professional saludable i un bon exercici professional, superar la situació de crisi.



Arribats aquí, entenent que el síndrome de desgast professional apareix, progressivament, producte de la construcció personal i col·lectiva, cal abordar la prevenció des d'una doble perspectiva: reduir els factors de risc i, molt especialment, vetllar per mantenir al llarg de l'exercici professional alts nivells de satisfacció. Ambdues tasques corresponen a cada docent, com a professional individual, però també a tot el col·lectiu o equip docent. Algunes orientacions generals poden ser les següents:

- Tenir cura de la pròpia persona, el bon estat de salut general, la pràctica d'hàbits de vida saludables i alimentar l'autoestima.
- Preocupar-se per l'actualització professional. La formació i l'aprenentatge continu han d'anar orientades a respondre amb més competència i eficàcia a les demandes o exigències de la professió.
- Vetllar per tenir una correcta percepció de la realitat, una lectura ajustada d'allò que passa en el propi exercici docent, sense infravalorar la pròpia tasca, sense eufòries, sense alimentar possibles fantasies o paranoies.
- No amagar els problemes professionals, sinó abordar-los de forma reflexiva, recolzant-se en el treball en equip, amb actitud de recerca, afrontant-los com a reptes.
- Aconseguir un clima de treball favorable, basat en la corresponsabilitat, i dotat de suports professionals suficients.
- Parlar de la professió docent, les dificultats i els encerts amb els col·legues. La satisfacció, com el *burnout*, també es construeix i és convenient dedicar temps a realitzar activitats a nivell de Claustre per alimentar les il·lusions i els projectes, per agrair i per comunicar-se els encerts.
- Els assessoraments, tant a nivell de centre, com individuals, poden ser d'ajuda per superar situacions més crítiques o cròniques. En qualsevol cas la detecció precoç és sempre una



potent eina preventiva i, sense obsessionar-se, convé restar atents a l'aparició dels primers símptomes d'insatisfacció.

- No hi ha res que esgoti professionalment més als docents que la falta d'aprenentatge dels seus alumnes. Afavorir tot allò que permeti bons processos educatius, que sovint comença pel disseny d'objectius possibles i realistes, i que afecta necessàriament a cada docent i al conjunt del centre, és també prevenir el desgast professional o *burnout*.

## 2.5 CONCLUSIÓ

Actualment no hi ha cap malaltia laboral reconeguda per als docents i les resistències a aquest reconeixement són enormes, però hi ha moltes persones i organitzacions disposades a donar suport a aquesta reivindicació, tal com apareix a l'article 81 del Conveni Col·lectiu d'Ensenyament.

Si s'aconseguís canviar el marc legislatiu actual aconseguiríem l'assistència, per part de les Mútues d'Accidents de Treball, per a aquestes patologies, fet que actualment no és possible.

Al mateix temps, hauríem aconseguit mentalitzar a les autoritats acadèmiques universitàries, a fi de que, a les facultats encarregades de formar els futurs mestres, facilitessin les eines apropiades per saber utilitzar correctament la veu, i sobreposar-se a la tensió psicossomàtica del món laboral.