

# GUIA BENESTAR DOCENT

Prevenió, Diagnòstic i Protocols de Riscos Psicosocials

*Prevenió real per a l'escola del segle XXI*

**UGT**



Ensenyament  
**Serveis Públics**

# QUÈ TROBARÀS EN AQUESTA GUIA?

Aquesta Guia ha estat dissenyada com un full de ruta pràctic per al docent. A les seves pàgines hi trobaràs:

- 1.- Eines d'identificació:** Per reconèixer quan l'entorn laboral està perjudicant la teva salut.
- 2.- Reivindicacions sindicals:** Les nostres línies vermelles en la negociació amb l'Administració.
- 3.- Recursos legals:** Passos clars per sol·licitar avaluacions de riscos i protecció de la salut.
- 4.- Protocols d'autocura:** Estratègies per blindar el teu temps personal i la teva salut mental.



# INTRODUCCIÓ:

## PER UN ENTORN EDUCATIU SEGUR, SALUDABLE I AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE

La **Guia de Benestar Docent** del Sector d'Ensenyament UGT Serveis Públics és una eina per transformar la prevenció als centres educatius. Exigim que les aules siguin entorns segurs que garanteixin la protecció integral dels seus professionals.

Davant d'una realitat escolar cada vegada més complexa, aquesta guia ofereix recursos davant l'estrès i l'ansietat sota tres eixos irrenunciabls:

**1.- Salut Laboral i Seguretat:** Exigim complir estrictament la Llei de Prevenció de Riscos Laborals i actualitzar el catàleg de malalties professionals. És urgent incloure la síndrome del treballador cremat (burnout) i ampliar el reconeixement de les patologies de la veu, eliminant traves burocràtiques.

**2.- Entorns Saludables:** Reivindiquem una prevenció real que avaluï la càrrega burocràtica, les ràtios i la conflictivitat. El sistema ha de donar resposta a reptes actuals com la desconnexió digital i l'emergència climàtica.

**3.- Perspectiva de Gènere:** En un sector majoritàriament femení, la prevenció ha d'atendre les realitats biològiques, ergonòmiques i socials de les treballadores per ser efectiva i justa.

UGT posa a disposició del professorat aquest manual de prevenció, diagnòstic i protocols d'actuació, convençuts que la salut docent és el pilar de la qualitat educativa.

# OBJECTIUS DE LA GUIA:

- 1.- Identificar Riscos Específics:** Analitzar patologies pròpies de la docència actual, des de la salut vocal fins al desgast emocional.
- 2.- Promoure la Desconnexió Digital:** Blindar el dret al descans davant la hiperconnectivitat.
- 3.- Facilitar Eines de Prevenció i Diagnòstic:** Proveir recursos pràctics per avaluar l'entorn i detectar precoçment el deteriorament de la salut mental i física.
- 4.- Consolidar les Reivindicacions del Sector d'Ensenyament de UGT-Serveis Públics:** Vincular directament la salut docent amb la baixada de ràtios, la reducció d'hores lectives i el fi de la burocràcia excessiva.



# IDENTIFICAR RISCOS

## ESPECÍFICS:

### LES PATOLOGIES DE LA DOCÈNCIA ACTUAL

Per prevenir, primer hem de nombrar allò que ens fa emmalaltir. **La docència no és només una feina intel·lectual; és una professió d'alta demanda física i emocional.**

L'exercici de l'ensenyament al segle XXI comporta riscos específics que l'Administració sol invisibilitzar:

- 1. Síndrome de Burnout:** L'esgotament emocional extrem derivat de la manca de recursos i l'excés d'exigències.
- 2. Disfònies i patologies de la veu:** La nostra principal eina de treball pateix un desgast que ha de reconèixer-se com a malaltia professional en tots els seus graus.
- 3. Tecnoestrès:** Derivat de la digitalització forçada i la hiperconnectivitat, que envaeix els temps de descans.
- 4. Trastorns Musculoesquelètics:** Agreujats per mobiliari inadequat i la manca de pauses ergonòmiques.
- 5. Ansietat i Depressió Reactiva:** Provocades per la gestió de conflictes sense el suport administratiu suficient.

# PREVENCIÓ:

## L'ESCU T LABORAL

La millor eina contra l'estrès és una organització del treball saludable.

### Des de UGT exigim:

- **Ajust de Ràtios i Càrrega Lectiva:** Reducció real d'alumnes per aula i d'hores lectives per permetre una gestió emocional adequada.
- **Desconnexió Digital:** Respecte estricte als temps de descans. Cap docent està obligat a atendre comunicacions fora de la seva jornada.
- **Formació en Riscos Psicosocials:** Exigim formació específica als centres sobre gestió de conflictes i control de l'estrès.
- **Suport Col·lectiu:** Fomentar espais de col·laboració i lideratge democràtic per evitar l'aïllament docent.



# DIAGNÒSTIC:

## APRÈN A ESCOLTAR-TE

Identifica aquests senyals d'alerta abans que es tornin crònics:

- 1.- Nivell Físic:** Cansament crònic, cefalees, tensió muscular o trastorns del son.
- 2.- Nivell Emocional:** Irritabilitat, sentiments de fracàs, manca de motivació o ansietat en entrar al centre.
- 3.- Nivell Cognitiu:** Dificultat per concentrar-se, oblit freqüent i actitud crítica envers les tasques.
- 4.- Nivell Conductual:** Aïllament a la sala de professors, absentisme o perfeccionisme paralitzant.

## SÍMPTOMES DEL DESGAST DOCENT

NIVELL FÍSIC	NIVELL EMOCIONAL	NIVELL COGNITIU	NIVELL CONDUCTUAL
Cansament crònic Cefalees Tensió muscular Trastorns del son	Irritabilitat Sentiments de fracàs Manca de motivació Ansietat en entrar	Dificultat per concentrar-se Oblit freqüent Actitud crítica envers les tasques	Aïllament sala professors Absentisme Perfeccionisme paralitzant

# TEST RÀPID: ESTÀS EN RISC?

## AUTODIAGNÒSTIC DE RISCOS PSICOSOCIALS

Marca si t'identifiques amb aquestes situacions (Respon Sí/No)

1. Sents que la teva jornada no acaba per la pressió de correus o missatges?	■ Sí ■ No	6. Evites interaccions socials al centre per esgotament?	■ Sí ■ No
2. Et costa concentrar-te o tens obllits freqüents?	■ Sí ■ No	7. Dorms malament o et despertes cansat/ada?	■ Sí ■ No
3. Pateixes dolors físics (esquena, cap) per estrès?	■ Sí ■ No	8. Sents manca de motivació o il·lusió per la teva feina?	■ Sí ■ No
4. Sents irritabilitat amb l'alumnat o amb companys?	■ Sí ■ No	9. Et costa prendre decisions o resoldre problemes quotidians?	■ Sí ■ No
5. Et costa desconnectar en els teus dies lliures o vacances?	■ Sí ■ No	10. Tens ganes de "tirar la tovallola" amb freqüència?	■ Sí ■ No

## ELS TEUS RESULTATS (Nº de Síes)

■ 0-3: Saludable	EQUILIBRI (Mantén-lo amb autocura)
■ 4-6: Alerta	PREVENCIÓ (Contacta amb UGT per suport)
■ 7-10: Risc Alt	ACTUA (Truca al teu delegat de UGT ¡JA!)

# PROTOCOL LEGAL

## D'ACTUACIÓ

Per actuar legalment davant un problema de salut derivat de la teva activitat docent, és fonamental formalitzar cada pas per escrit. Encara que els formularis canviïn de nom a cada Comunitat Autònoma, la base legal és idèntica (Llei 31/1995 de PRL). Això vol dir que l'Administració està obligada a respondre davant el mateix tipus de reclamació a qualsevol punt d'Espanya.

Si la teva salut es veu afectada, segueix aquests tres passos essencials:

**1. Comunicació de Risc i Sol·licitud d'Avaluació:** No n'hi ha prou amb informar verbalment. Has de registrar un escrit adreçat a la Direcció del Centre i al Servei de Prevenció de Riscos Laborals de la teva Direcció Provincial o Conselleria, exigint una Avaluació de Riscos Psicosocials.

**2. Vigilància de la Salut:** Sol·licita un reconeixement mèdic específic que avaluï la càrrega psicosocial o "problemes de salut relacionats amb el lloc de treball".

**3. Incapacitat Temporal:** Si necessites interrompre la teva activitat, acudeix al teu metge per tramitar la incapacitat temporal. UGT t'assessorarà perquè la baixa sigui reconeguda com a contingència professional i que passi de "Malaltia Comuna" a "Accident de Treball". Això suposa cobrar el 100% de les retribucions des del primer dia i que no compti per a possibles descomptes en nòmina per dies de baixa.



# MODEL GENÈRIC DE SOL·LICITUD

A LA DIRECCIÓ GENERAL DE PERSONAL / SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS (DE LA TEVA CCAA)

Sr./Sra.: [Nom Complet]

DNI: [Número]

Centre Educatiu: [Nom i Localitat]

**EXPOSA:** Que, en virtut del que estableix la Llei 31/1995 de Prevenció de Riscos Laborals, en el seu Article 14, que reconeix el dret dels treballadors a una protecció eficaç en matèria de seguretat i salut en el treball, i en l'Article 16, relatiu a l'obligatorietat de l'avaluació dels riscos laborals.

Que, en l'exercici de les meves funcions docents, he observat [*descriure risc: manca d'ergonomia, estrès mantingut, patologia vocal, etc.*], la qual cosa suposa un risc evident per a la meva salut.

**SOL·LICITA:** Que es realitzi de forma immediata una Avaluació de Riscos Específica del meu lloc de treball. Que, d'acord amb aquesta avaluació, es determinin les mesures preventives i d'adaptació necessàries per eliminar o reduir el risc detectat. Que se'm faciliti còpia de l'informe resultant d'aquesta avaluació.

A [Localitat], el [Dia] de [Mes] de 202X.

Signat: [Signatura del docent]

**Consell clau:** Abans de registrar qualsevol document, sol·licita als teus delegats de UGT els models de sol·licitud específics de la teva Comunitat Autònoma per assegurar que el procés sigui jurídicament sòlid.



# MANUAL DE DESCONEXIÓ DIGITAL

- 1. Hora de Tancament:** Estableix un límit horari. Fora d'aquí, no s'obre el correu.
- 2. WhatsApp Personal:** Silencia grups de treball i desactiva notificacions.
- 3. Notificacions OFF:** No instal·lis el correu corporatiu al teu mòbil personal.
- 4. Resposta Automàtica:** Configura un missatge informant del teu horari d'atenció.
- 5. Ritual de Transició:** Fes una activitat física en sortir per separar "feina" de "vida".

## GUIA DE DESCONEXIÓ DIGITAL

<b>1. HORA DE TANCAMENT</b> Límit horari: No s'obre el correu	<b>2. WHATSAPP PERSONAL</b> Silencia grups i notificacions	<b>3. NOTIFICACIONS OFF</b> No instal·lis correu corporatiu al mòbil	<b>4. RESPOSTA AUTOMÀTICA</b> Missatge horari d'atenció	<b>5. RITUAL DE TRANSICIÓ</b> Activitat física en sortir
--	---	---	--	---

# CONSOLIDAR LES

## REIVINDICACIONS DE UGT:

### LA SALUT COM A EIX EDUCATIU I DE GÈNERE

Per al Sector d'Ensenyament de UGT-Serveis Públics, la salut laboral no és un element perifèric a la pràctica docent; és el seu fonament indispensable. Entenem que no existeix qualitat educativa sense benestar docent. En un sector amb una altíssima taxa de feminització, les nostres reivindicacions han de donar resposta tant a la realitat pedagògica de les aules com a la realitat sociològica de les treballadores, integrant la perspectiva de gènere de forma transversal.

### LA BAIXADA DE RÀTIOS: UN IMPERATIU PER A LA QUALITAT I LA SALUT MENTAL

La massificació de les aules és el principal factor d'estrès, esgotament i desenvolupament de patologies professionals (especialment les de la veu i les derivades de l'estrès crònic).

Des de l'Eix Educatiu: Una ràtio elevada impossibilita l'atenció a la diversitat i la inclusió real. Reduir el nombre d'alumnes per aula no és només una millora laboral, és l'única via per garantir un procés d'ensenyament-aprenentatge personalitzat i humà.

**"Exigim una baixada lineal de les ràtios en totes les etapes. Menys alumnes per docent equivalen a un clima d'aula més saludable, una reducció dràstica de la càrrega de correcció i una prevenció efectiva davant el burnout. A menys alumnes, més salut i millor educació".**



# REDUCCIÓ D'HORES LECTIVES I

## ERRADICACIÓ DE LA BUROCRÀCIA EXCESSIVA

L'actual model esgota la capacitat de resposta emocional i física del professorat. L'excés d'hores davant l'alumnat, sumat a una administració invasiva, esgota el temps necessari per a la innovació i el descans.

Des de l'Eix Educatiu: El temps "no lectiu" no és temps lliure; és el temps sagrat per a la preparació de materials, la coordinació pedagògica, la formació contínua i la tutorització. Sense aquest temps, la qualitat educativa es ressent.

**"Reivindiquem la recuperació immediata de les 18 hores a Secundària i 23 a Primària com a màxim, avançant cap a una reducció major, també per als majors de 55 anys. Paral·lelament, exigim el fi de la burocràcia inútil: els docents han de tornar a la seva funció essencial d'ensenyar, eliminant tasques administratives duplicades que només generen 'estrès tecnocràtic'".**

## PROTECCIÓ DAVANT PATOLOGIES FÍSQUES

La salut física del docent és el suport de la seva activitat pedagògica. UGT exigeix que l'entorn escolar s'adapti al treballador i no al revés, posant el focus en dues àrees crítiques:

### 1.- Salut Vocal: La Veu com a Accident Laboral

La veu és la principal eina de treball del professorat, però també la més vulnerable. L'ús intensiu durant hores, sovint en aules amb acústica deficient o nivells de soroll ambiental elevats a causa de ràtios excessives, provoca un desgast crònic.



# SALUT VOCAL I ERGONOMIA

**"Exigim que nòduls, pòlips i la fatiga vocal crònica es tractin com a malalties professionals de ple dret, facilitant l'accés a baixes i tractaments sense traves burocràtiques".**

No n'hi ha prou amb "aprendre a parlar millor". És urgent la dotació de sistemes de megafonia i micròfons de solapa a les aules per reduir l'esforç fonatori.

**"Reclamem la reducció immediata de la càrrega lectiva (hores de classe directa) quan existeixin símptomes de compromís vocal, permetent tasques administratives o de coordinació que permetin la recuperació de les cordes vocals sense pèrdua de retribucions".**

## **2.- Ergonomia i Trastorns Musculoesquelètics**

El disseny de les aules i la naturalesa de la tasca docent imposen una càrrega física que sovint deriva en dolències cròniques d'esquena, cervicals i cames.

**"Exigim que cada aula sigui avaluada de forma periòdica per tècnics de prevenció, mesurant paràmetres com la il·luminació, l'alçada de les pantalles i la qualitat de les cadires".**

**"Reclamem mobiliari adaptat, com a suports isquiàtics (seients que permeten una postura semi-assegada) i catifes ergonòmiques".**

**"El desgast físic és acumulatiu. Per això, és vital el reconeixement de la reducció de jornada per als majors de 55 anys; no com un privilegi, sinó com una mesura de protecció necessària per evitar lesions greus al final de la carrera professional."**

# PERSPECTIVA DE GÈNERE:

## VISIBILITZAR I COMBATRE LA "DOBLE PRESENCIA"

La docència és un sector majoritàriament femení que suporta de forma desproporcionada el solapament de la jornada laboral amb la gestió de la llar i les cures de persones dependents.

Des de l'Eix de Gènere: La "doble presència" —la necessitat d'estar mentalment present a la feina i a les responsabilitats domèstiques simultàniament— genera una càrrega mental invisible que és un risc psicosocial de primer ordre. No és un problema de "mala organització personal", sinó una desigualtat estructural.

### Des del Sector d'Ensenyament de UGT-Serveis Públics, exigim:

- **Avaluacions de Riscos Específiques:** Obligatorietat que els serveis de prevenció avaluïn l'impacte de la doble presència i el gènere en la salut docent.
- **Dret Efectiu a la Desconnexió Digital:** Blindatge legal que impedeixi la invasió de la vida privada mitjançant comunicacions laborals fora d'horari, protegint el temps de descans i cures.
- **Corresponsabilitat Real:** Impulsar mesures que fomentin la implicació masculina en les cures, evitant que les mesures de "conciliació" continuïn recaient i penalitzant només les dones.

La salut docent és un eix educatiu perquè un professorat esgotat i burocratitzat no pot liderar l'èxit escolar. És un eix de gènere perquè ignorar la sobrecàrrega de les dones és perpetuar la desigualtat al cor del sistema públic.

# ESTRATÈGIA INTEGRAL DE SALUT DOCENT

## REIVINDICACIONS

**1. CLIMA D'AULA I PREVENCIÓ DEL BURNOUT** • Baixada de ràtios i hores lectives  
• Prevenió efectiva del burnout per a un clima més saludable

**2. REDUCCIÓ DE BUROCRÀCIA I JORNADA >55 ANYS** • Fi de burocràcia inútil i estrès tecnocràtic • Reducció de jornada docents >55 anys

**3. PATOLOGIES VOCALS I BURNOUT PROFESSIONAL** • Reconeixement de patologies vocals i burnout com a malalties professionals • Facilitació de baixes i tractaments

**4. AVALUACIÓ DE RISCOS I CONCILIACIÓ** • Avaluació periòdica de riscos (il·luminació, mobiliari, pantalles) • Dret efectiu a la desconexió digital • Corresponsabilitat real en cures

# CONCLUSIÓ:

## EL NOSTRE COMPROMÍS SINDICAL

Des del Sector d'Ensenyament de UGT Serveis Públics, reafirmem que la salut docent no és una qüestió individual, sinó una responsabilitat col·lectiva i administrativa. No acceptem que l'estrès, l'esgotament o les patologies derivades de la feina es considerin "gajes de l'ofici".

El nostre compromís sindical és innegable: continuarem lluitant a cada taula de negociació perquè l'Administració reconegui la penositat de la nostra tasca i doti els centres dels recursos necessaris. No donarem un pas enrere en l'exigència de centres escolars que siguin espais de benestar, igualtat i seguretat jurídica per a tot el professorat.

Perquè defensar els teus drets és defensar l'educació de tothom. Perquè per cuidar el futur, primer hem de protegir els qui el construeixen cada dia a les aules.

**"PREVENCIÓ REAL PER A L'ESCOLA DEL SEGLE XXI"**



**La teva Salut és el nostre compromís**

[www.ugt-sp.es](http://www.ugt-sp.es)

