

# GUÍA BIENESTAR DOCENTE

Prevención, Diagnóstico y Protocolos de Riesgos Psicosociales



*Prevención real para la escuela del siglo XXI*

**UGT**



Servicios  
Públicos  
Enseñanza

# ¿Qué encontrarás en esta Guía?

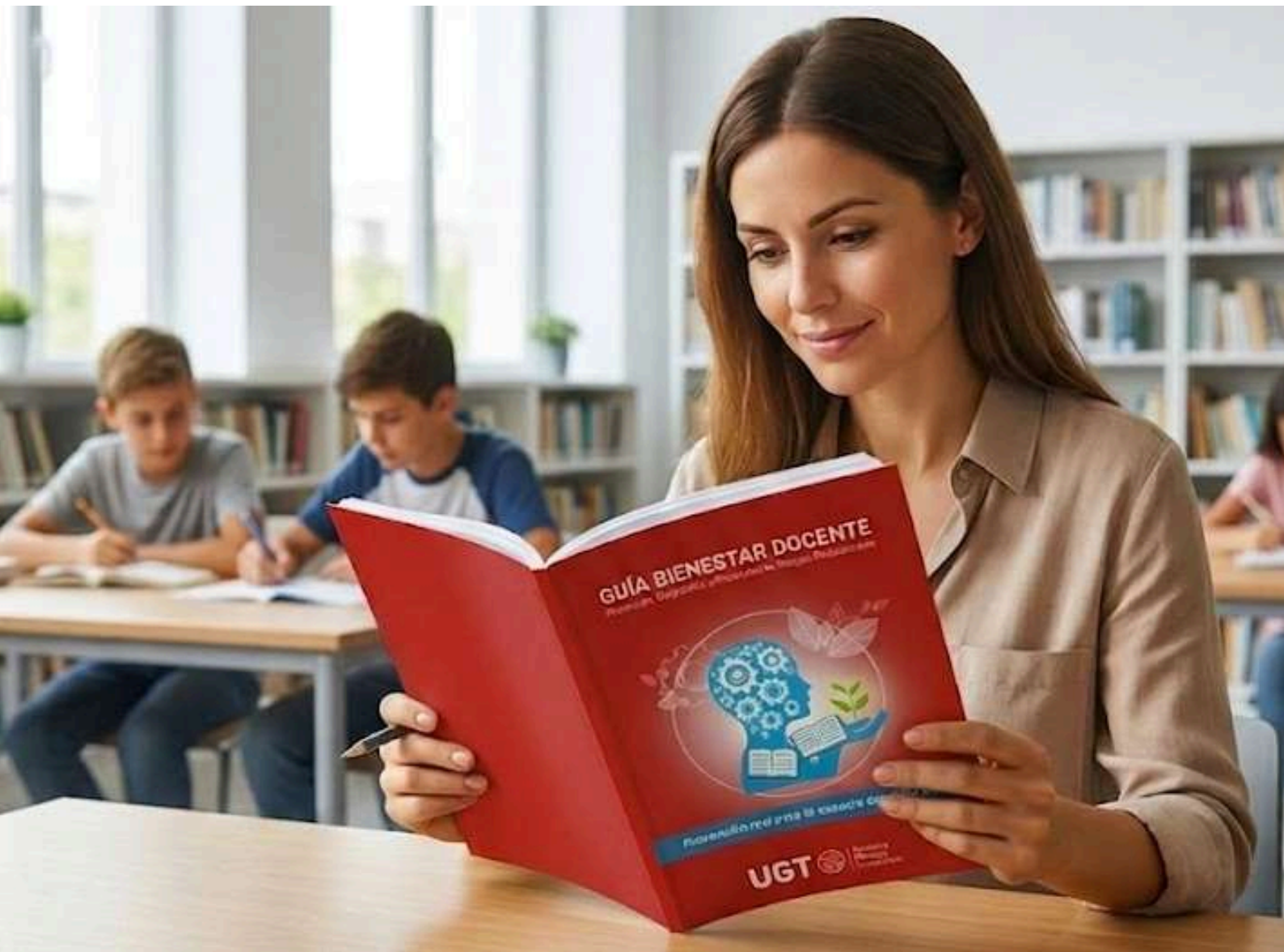
Esta Guía ha sido diseñada como una hoja de ruta práctica para el docente. En sus páginas encontrarás:

**1.- Herramientas de identificación:** Para reconocer cuándo el entorno laboral está dañando tu salud.

**2.- Reivindicaciones sindicales:** Nuestras líneas rojas en la negociación con la Administración.

**3.- Recursos legales:** Pasos claros para solicitar evaluaciones de riesgos y protección de la salud.

**4.- Protocolos de autocuidado:** Estrategias para blindar tu tiempo personal y tu salud mental.



# INTRODUCCIÓN:

## POR UN ENTORNO EDUCATIVO SEGURO, SALUDABLE Y CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

La **Guía de Bienestar Docente** del Sector de Enseñanza UGT Servicios Públicos es una herramienta para transformar la prevención en los centros educativos. Exigimos que las aulas sean entornos seguros que garanticen la protección integral de sus profesionales.

Frente a una realidad escolar cada vez más compleja, esta guía ofrece recursos frente al estrés y la ansiedad bajo tres ejes irrenunciables:

**1.- Salud Laboral y Seguridad:** Exigimos cumplir estrictamente la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y actualizar el catálogo de enfermedades profesionales. Es urgente incluir el síndrome del trabajador quemado (burnout) y ampliar el reconocimiento de las patologías de la voz, eliminando trabas burocráticas.

**2.- Entornos Saludables:** Reivindicamos una prevención real que evalúe la carga burocrática, las ratios y la conflictividad. El sistema debe dar respuesta a retos actuales como la desconexión digital y la emergencia climática.

**3.- Perspectiva de Género:** En un sector mayoritariamente femenino, la prevención debe atender las realidades biológicas, ergonómicas y sociales de las trabajadoras para ser efectiva y justa.

UGT pone a disposición del profesorado este manual de prevención, diagnóstico y protocolos de actuación, convencidos de que la salud docente es el pilar de la calidad educativa.

# OBJETIVOS DE LA GUÍA:

**1.- Identificar Riesgos Específicos:** Analizar patologías propias de la docencia actual, desde la salud vocal hasta el desgaste emocional.

**2.- Promover la Desconexión Digital:** Blindar el derecho al descanso frente a la hiperconectividad.

**3.- Facilitar Herramientas de Prevención y Diagnóstico:** Proveer recursos prácticos para evaluar el entorno y detectar precozmente el deterioro de la salud mental y física.

**4.- Consolidar las Reivindicaciones del Sector de Enseñanza de UGT-Servicios Públicos:** Vincular directamente la salud docente con la bajada de ratios, la reducción de horas lectivas y el fin de la burocracia excesiva.

## 1. IDENTIFICAR RIESGOS ESPECÍFICOS



- Salud Vocal.
- Desgaste Emocional.

## 2. PROMOVER DESCONEXIÓN DIGITAL



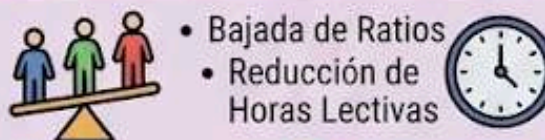
- Blindar Derecho al Descanso.
- Frente a Hiperconectividad.

## 3. FACILITAR HERRAMIENTAS DE PREVENCIÓN Y DIAGNÓSTICO



- Recursos Prácticos.
- Evaluar Entorno.
- Detección Precoz.

## 4. CONSOLIDAR REIVINDICACIONES UGT



- Bajada de Ratios
- Reducción de Horas Lectivas

**UGT**



Servicios  
Públicos  
Enseñanza

- Salud docente vinculada a:  
Ratios, Horas, Burocracia.

# IDENTIFICAR RIESGOS ESPECÍFICOS:

## LAS PATOLOGÍAS DE LA DOCENCIA ACTUAL

Para prevenir, primero debemos nombrar aquello que nos enferma. **La docencia no es solo un trabajo intelectual; es una profesión de alta demanda física y emocional.**

El ejercicio de la enseñanza en el siglo XXI conlleva riesgos específicos que la Administración suele invisibilizar:

- 1. Síndrome de Burnout:** El agotamiento emocional extremo derivado de la falta de recursos y el exceso de exigencias.
- 2. Disfonías y patologías de la voz:** Nuestra principal herramienta de trabajo sufre un desgaste que debe reconocerse como enfermedad profesional en todos sus grados.
- 3. Tecnoestrés:** Derivado de la digitalización forzada y la hiperconectividad, que invade los tiempos de descanso.
- 4. Trastornos Musculoesqueléticos:** Agravados por mobiliario inadecuado y la falta de pausas ergonómicas.
- 5. Ansiedad y Depresión Reactiva:** Provocadas por la gestión de conflictos sin el apoyo administrativo suficiente.



# PREVENCIÓN:

## EL ESCUDO LABORAL

La mejor herramienta contra el estrés es una organización del trabajo saludable.

Desde UGT exigimos:

- **Ajuste de Ratios y Carga Lectiva:** Reducción real de alumnos por aula y de horas lectivas para permitir una gestión emocional adecuada.
- **Desconexión Digital:** Respeto estricto a los tiempos de descanso. Ningún docente está obligado a atender comunicaciones fuera de su jornada.
- **Formación en Riesgos Psicosociales:** Exigimos formación específica en los centros sobre gestión de conflictos y control del estrés.
- **Apoyo Colectivo:** Fomentar espacios de colaboración y liderazgo democrático para evitar el aislamiento docente.



UGT



Servicios  
Públicos  
Enseñanza

# DIAGNÓSTICO: APRENDE A ESCUCHARTE

Identifica estas señales de alerta antes de que se vuelvan crónicas:

**1.- Nivel Físico:** Cansancio crónico, cefaleas, tensión muscular o trastornos del sueño.

**2.- Nivel Emocional:** Irritabilidad, sentimientos de fracaso, falta de motivación o ansiedad al entrar al centro.

**3.- Nivel Cognitivo:** Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes y actitud crítica hacia las tareas.

**4.- Nivel Conductual:** Aislamiento en la sala de profesores, absentismo o perfeccionismo paralizante.

## SÍNTOMAS DEL DESGASTE DOCENTE



### NIVEL FÍSICO

Cansancio crónico  
Cefaleas  
Tensión Muscular  
Trastornos del sueño, etc.



### NIVEL EMOCIONAL

Irritabilidad  
Sentimientos de fracaso  
Falta de motivación  
Ansiedad al entrar al centro, etc.



### NIVEL COGNITIVO

Dificultad para concentrarse  
Olvidos frecuentes  
Actitud crítica hacia las tareas, etc.



### NIVEL CONDUCTUAL

Aislamiento en la sala de profesores  
Absentismo  
Perfeccionismo paralizante, etc.



## GUÍA BIENESTAR DOCENTE

# TEST RÁPIDO: ¿ESTÁS EN RIESGO?

### (AUTO-DIAGNÓSTICO DE RIESGOS PSICOSOCIALES)

**Marca si te identificas con estas situaciones (Responde Sí/No)**

- |   |                          |   |                          |
|---|--------------------------|---|--------------------------|
| 1. ¿Sientes que tu jornada no termina por la presión de correos o mensajes? | <input type="checkbox"/> | 6. ¿Evitas interacciones sociales en el centro por agotamiento? | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Te cuesta concentrarte o tienes olvidos frecuentes?                     | <input type="checkbox"/> | 7. ¿Duermes mal o te despiertas cansado?                        | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Sufres dolores físicos (espalda, cabeza), por estrés?                   | <input type="checkbox"/> | 8. ¿Sientes falta de motivación o ilusión por tu trabajo?       | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Sientes irritabilidad con el alumnado o con compañeros?                 | <input type="checkbox"/> | 9. ¿Te cuesta tomar decisiones o resolver problemas cotidianos? | <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Te cuesta desconectar en tus días libres o vacaciones?                  | <input type="checkbox"/> | 10. ¿Tienes ganas de “tirar la toalla” con frecuencia?          | <input type="checkbox"/> |

## TUS RESULTADOS (Nº de Síes)

- |  |                   |  |
|--|-------------------|--|
|  | 0-3: Saludable    | BALANCE (Mantenlo con autocuidado)       |
|  | 4-6: Alerta       | PREVENCIÓN (Contacta con UGT para apoyo) |
|  | 7-10: Riesgo Alto | ACTÚA (Llama a tu delegado de UGT ¡YA!)  |

# PROTOCOLO LEGAL DE ACTUACIÓN

Para actuar legalmente ante un problema de salud derivado de tu actividad docente, es fundamental formalizar cada paso por escrito. Aunque los formularios cambien de nombre en cada Comunidad Autónoma, la base legal es idéntica (Ley 31/1995 de PRL). Esto significa que la Administración está obligada a responder ante el mismo tipo de reclamación en cualquier punto de España.

Si tu salud se ve afectada, sigue estos tres pasos esenciales:

**1. Comunicación de Riesgo y Solicitud de Evaluación:** No basta con informar verbalmente. Debes registrar un escrito dirigido a la Dirección del Centro y al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de tu Dirección Provincial o Consejería, exigiendo una Evaluación de Riesgos Psicosociales.

**2. Vigilancia de la Salud:** Solicita un reconocimiento médico específico que evalúe la carga psicosocial o "problemas de salud relacionados con el puesto".

**3. Incapacidad Temporal:** Si necesitas interrumpir tu actividad, acude a tu médico para tramitar la incapacidad temporal. UGT te asesorará para que la baja sea reconocida como contingencia profesional y que pase de "Enfermedad Común" a "Accidente de Trabajo". Esto supone cobrar el 100% de las retribuciones desde el primer día y que no cuente para posibles descuentos en nómina por días de baja.

# MODELO GENÉRICO DE SOLICITUD

A LA DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL / SERVICIO DE  
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (DE TU CCAA)

D./Dña: [Nombre Completo]

DNI: [Número]

Centro Educativo: [Nombre y Localidad]

**EXPONE:** Que, en virtud de lo establecido en la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, en su Artículo 14, que reconoce el derecho de los trabajadores a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo, y en el Artículo 16, relativo a la obligatoriedad de la evaluación de los riesgos laborales.

Que, en el ejercicio de mis funciones docentes, vengo observando [*describir riesgo: falta de ergonomía, estrés mantenido, patología vocal, etc.*], lo cual está suponiendo un riesgo evidente para mi salud.

**SOLICITA:** Que se realice de forma inmediata una Evaluación de Riesgos Específica de mi puesto de trabajo. Que, en base a dicha evaluación, se determinen las medidas preventivas y de adaptación necesarias para eliminar o reducir el riesgo detectado. Que se me facilite copia del informe resultante de dicha evaluación.

En [Localidad], a [Día] de [Mes] de 202X.

Fdo: [Firma del docente]

**Consejo clave:** Antes de registrar cualquier documento, solicita a tus delegados de UGT los modelos de solicitud específicos de tu Comunidad Autónoma para asegurar que el proceso sea jurídicamente sólido.

# MANUAL DE DESCONEXIÓN DIGITAL

- 1. Hora de Cierre:** Establece un límite horario. Fuera de ahí, no se abre el correo.
- 2. WhatsApp Personal:** Silencia grupos de trabajo y desactiva notificaciones.
- 3. Notificaciones OFF:** No instales el correo corporativo en tu móvil personal.
- 4. Respuesta Automática:** Configura un mensaje informando de tu horario de atención.
- 5. Ritual de Transición:** Haz una actividad física al salir para separar "trabajo" de "vida".

## GUÍA DE DESCONEXIÓN DIGITAL

### 1. HORA DE CIERRE



Límite Horario:  
No se abre el correo.

### 2. WHATSAPP PERSONAL



Silencia grupos de  
trabajo y desactiva  
notificaciones.

### 3. NOTIFICACIONES OFF



No instales el correo  
corporativo en tu  
móvil personal.

### 4. RESPUESTA AUTOMÁTICA



Configura un mensaje  
informando de tu  
horario de atención.

### 5. RITUAL DE TRANSICIÓN



Haz una actividad física  
al salir para separar  
'trabajo' de 'vida'.

# CONSOLIDAR LAS REIVINDICACIONES DE UGT: LA SALUD COMO EJE EDUCATIVO Y DE GÉNERO

Para el Sector de Enseñanza de UGT-Servicios Públicos, la salud laboral no es un elemento periférico a la práctica docente; es su cimiento indispensable. Entendemos que no existe calidad educativa sin bienestar docente. En un sector con una altísima tasa de feminización, nuestras reivindicaciones deben dar respuesta tanto a la realidad pedagógica de las aulas como a la realidad sociológica de las trabajadoras, integrando la perspectiva de género de forma transversal.

## LA BAJADA DE RATIOS: UN IMPERATIVO PARA LA CALIDAD Y LA SALUD MENTAL

La masificación de las aulas es el principal factor de estrés, agotamiento y desarrollo de patologías profesionales (especialmente las de la voz y las derivadas del estrés crónico).

Desde el Eje Educativo: Una ratio elevada imposibilita la atención a la diversidad y la inclusión real. Reducir el número de alumnos por aula no es solo una mejora laboral, es la única vía para garantizar un proceso de enseñanza-aprendizaje personalizado y humano.

**Desde el Sector de Enseñanza de UGT- Servicios Públicos:**

**“Exigimos una bajada lineal de las ratios en todas las etapas. Menos alumnos por docente equivalen a un clima de aula más saludable, una reducción drástica de la carga de corrección y una prevención efectiva frente al burnout. A menos alumnos, más salud y mejor educación”.**

**UGT**



Servicios  
Públicos  
Enseñanza

## REDUCCIÓN DE HORAS LECTIVAS Y ERRADICACIÓN DE LA BUROCRACIA EXCESIVA

El actual modelo exprime la capacidad de respuesta emocional y física del profesorado. El exceso de horas frente al alumnado, sumado a una administración invasiva, agota el tiempo necesario para la innovación y el descanso.

Desde el Eje Educativo: El tiempo "no lectivo" no es tiempo libre; es el tiempo sagrado para la preparación de materiales, la coordinación pedagógica, la formación continua y la tutorización. Sin este tiempo, la calidad educativa se resiente.

**Desde el Sector de Enseñanza de UGT- Servicios Públicos:**

**“Reivindicamos la recuperación inmediata de las 18 horas en Secundaria y 23 en Primaria como máximo, avanzando hacia una reducción mayor, también para los mayores de 55 años. Paralelamente, exigimos el fin de la burocracia inútil: los docentes deben volver a su función esencial de enseñar, eliminando tareas administrativas duplicadas que solo generan "estrés tecnocrático".**

## PROTECCIÓN FRENTE A PATOLOGÍAS FÍSICAS

La salud física del docente es el soporte de su actividad pedagógica. UGT exige que el entorno escolar se adapte al trabajador y no al revés, poniendo el foco en dos áreas críticas:

### **1.- Salud Vocal: La Voz como Accidente Laboral**

La voz es la principal herramienta de trabajo del profesorado, pero también la más vulnerable. El uso intensivo durante horas, a menudo en aulas con acústica deficiente o niveles de ruido ambiental elevados debido a ratios excesivas, provoca un desgaste crónico.

**Desde el Sector de Enseñanza de UGT- Servicios Públicos:**

**“Exigimos que nódulos, pólipos y la fatiga vocal crónica se traten como enfermedades profesionales de pleno derecho, facilitando el acceso a bajas y tratamientos sin trabas burocráticas”.**

No basta con "aprender a hablar mejor". Es urgente la dotación de sistemas de megafonía y micrófonos de solapa en las aulas para reducir el esfuerzo fonatorio.

**“Reclamamos la reducción inmediata de la carga lectiva (horas de clase directa) cuando existan síntomas de compromiso vocal, permitiendo tareas administrativas o de coordinación que permitan la recuperación de las cuerdas vocales sin pérdida de retribuciones”.**

## **2.- Ergonomía y Trastornos Musculoesqueléticos**

El diseño de las aulas y la naturaleza de la tarea docente imponen una carga física que a menudo deriva en dolencias crónicas de espalda, cervicales y piernas.

**“Exigimos que cada aula sea evaluada de forma periódica por técnicos de prevención, midiendo parámetros como la iluminación, la altura de las pantallas y la calidad de las sillas”.**

Por otra parte, el hecho de estar de pie durante la mayor parte de la jornada (bipedestación) genera problemas circulatorios y de columna.

**“Reclamamos mobiliario adaptado, como apoyos isquiáticos (asientos que permiten una postura semi-sentada) y alfombras ergonómicas”.**

El desgaste físico es acumulativo. Por ello, es vital el reconocimiento de la reducción de jornada para mayores de 55 años; no como un privilegio, sino como una medida de protección necesaria para evitar lesiones graves al final de la carrera profesional.

## PERSPECTIVA DE GÉNERO: VISIBILIZAR Y COMBATIR LA "DOBLE PRESENCIA"

La docencia es un sector mayoritariamente femenino que soporta de forma desproporcionada el solapamiento de la jornada laboral con la gestión del hogar y los cuidados de personas dependientes.

Desde el Eje de Género: La "doble presencia" —la necesidad de estar mentalmente presente en el trabajo y en las responsabilidades domésticas simultáneamente— genera una carga mental invisible que es un riesgo psicosocial de primer orden. No es un problema de "mala organización personal", sino una desigualdad estructural.

### Desde el Sector de Enseñanza de UGT- Servicios Públicos, exigimos:

- **Evaluaciones de Riesgos Específicas:** Obligatoriedad de que los servicios de prevención evalúen el impacto de la doble presencia y el género en la salud docente.
- **Derecho Efectivo a la Desconexión Digital:** Blindaje legal que impida la invasión de la vida privada mediante comunicaciones laborales fuera de horario, protegiendo el tiempo de descanso y cuidados.
- **Corresponsabilidad Real:** Impulsar medidas que fomenten la implicación masculina en los cuidados, evitando que las medidas de "conciliación" sigan recayendo y penalizando solo a las mujeres.

La salud docente es un eje educativo porque un profesorado agotado y burocratizado no puede liderar el éxito escolar. Es un eje de género porque ignorar la sobrecarga de las mujeres es perpetuar la desigualdad en el corazón del sistema público.

# ESTRATEGIA INTEGRAL DE SALUD DOCENTE

## REIVINDICACIONES

### 1. CLIMA DE AULA Y PREVENCIÓN DE BURNOUT



- BAJADA DE RATIOS Y HORAS LECTIVAS
- PREVENCIÓN EFECTIVA DEL BURNOUT PARA UN CLIMA MÁS SALUDABLE

### 2. REDUCCIÓN DE BUROCRACIA Y JORNADA >55 AÑOS



- FIN DE BUROCRACIA INÚTIL Y ESTRÉS TECNOCRÁTICO
- REDUCCIÓN DE JORNADA DOCENTES >55 AÑOS

### 3. PATOLOGÍAS VOCALES Y BURNOUT PROFESIONAL



- RECONOCIMIENTO DE PATOLOGÍAS VOCALES Y BURNOUT COMO ENFERMEDADES PROFESIONALES
- FACILITACIÓN DE BAJAS Y TRATAMIENTOS

### 4. EVALUACIÓN DE RIESGOS Y CONCILIACIÓN



- EVALUACIÓN PERIÓDICA DE RIESGOS (iluminación, mobiliario, pantallas)
- DERECHO EFECTIVO A LA DESCONEXIÓN DIGITAL
- CORRESPONSABILIDAD REAL EN CUIDADOS (EVITAR PENALIZACIÓN)

GUÍA BIENESTAR DOCENTE

UGT



Servicios  
Públicos  
Enseñanza

# CONCLUSIÓN:

## NUESTRO COMPROMISO SINDICAL

Desde el Sector de Enseñanza de UGT Servicios Públicos, reafirmamos que la salud docente no es una cuestión individual, sino una responsabilidad colectiva y administrativa. No aceptamos que el estrés, el agotamiento o las patologías derivadas del trabajo se consideren "gajes del oficio".

Nuestro compromiso sindical es innegable: seguiremos batallando en cada mesa de negociación para que la Administración reconozca la penosidad de nuestra labor y dote a los centros de los recursos necesarios. No daremos un paso atrás en la exigencia de centros escolares que sean espacios de bienestar, igualdad y seguridad jurídica para todo el profesorado.

Porque defender tus derechos es defender la educación de todos. Porque para cuidar el futuro, primero debemos proteger a quienes lo construyen cada día en las aulas.

**"PREVENCIÓN REAL PARA LA ESCUELA DEL SIGLO XXI"**

**Tu Salud es nuestro compromiso**



**UGT**



Servicios  
Públicos  
Enseñanza

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