

## Los jóvenes sufren el 37% de los accidentes de trabajo



El 37,3 por ciento del total de los accidentes laborales registrados en España en 1997 corresponden a trabajadores y trabajadoras menores de treinta años, según un estudio elaborado recientemente por el sindicato Comisiones Obreras.

El principal objetivo de este informe ha sido el conocer la siniestralidad en la población joven ocupada y también investigar la relación existente entre accidentes de trabajo y temporalidad. Para ello, se recurre a las siguientes variables: tipo de accidente, edad, sexo, Comunidad Autónoma, sector de actividad, tamaño de la empresa, antigüedad en la empresa y tipo de contrato.

Lo primero que destaca el informe es que la juventud ocupada tiene unas tasas de accidentes muy elevadas, con independencia del tipo de contrato que posean: durante 1997, se produjeron 268.958 ac-

cidentes de trabajo en el tramo de edad que va desde los dieciséis a los veintinueve años (sector que representa la cuarta parte de la población ocupada total), de los cuales 239 fueron mortales. Estas cifras representan un incremento de la siniestralidad en la juventud ocupada de un 11,7 % con respecto al año anterior (1996).

### Trabajo precario y siniestralidad

Por otro lado, se apunta a que existe una clara relación de los accidentes laborales con la temporalidad, la antigüedad en el puesto de trabajo y el tamaño de las empresas. La tasa de accidentes de los contratos temporales (110,7%) es muy superior a las de los contratos indefinidos (45%); un 65% de los accidentes se producen en pequeñas y medianas empresas y, a medida que aumenta la antigüedad en la empresa (duración del contrato), desciende el número de accidentes. En lo que se refiere a la distribución de los accidentes por sectores económicos, el de servicios es el que presenta el porcentaje más alto, seguido de la industria.

Los datos utilizados en el estudio se han extraído de: las estadísticas de accidentes de trabajo del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (Dirección General de Informática y Estadística), la Encuesta de Población Activa (EPA) referidas al período 1996-97, y los informes de siniestralidad del año 1997 realizados por el Servicio de Estudios e Investigación del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).

## Vídeos gratuitos para la FP

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) ha entregado al Ministerio de Educación y Cultura, a petición suya, un total de 2.924 vídeos sobre diecisiete temas distintos relacionados con la seguridad y la salud laboral, para su distribución por todos los Centros de Recursos Pedagógicos que dependen del citado Ministerio.

Esta iniciativa pretende que dichos vídeos sean un recurso de gran utilidad para el profesorado que imparte Tecnología y Ciclos Formativos de Grado Medio o Superior en la Formación Profesional y que también sirvan para difundir, entre todos los profesionales que se dedican a la formación, los materiales didácticos sobre prevención de riesgos laborales que elabora el INSHT.

## EDITORIAL

**P**uede que convirtamos estas cuatro líneas del editorial en una permanente reflexión sobre "enseñanza y prevención de riesgos" (cosa que, por otra parte, no me parecería mal, dado que los dos términos requieren de una constante reflexión). Y si esto es así, permitidme que insista en el tema de los valores.

Los valores (denominados también principios), son la base de la actuación individual y social. Nuestra conducta particular y la que nos relaciona con los demás está condicionada por lo que "pensamos y sentimos" de nosotros mismos y del papel que jugamos en la realidad que nos envuelve. La cultura de prevención no es más que el cúmulo de valores (que impregnan la realidad social) capaces de conducir nuestra conducta hacia determinado objeto externo: la vida, la protección y el cuidado de la misma tanto individual como colectivamente.

Esta cultura, entendida como cúmulo coherente de formas de actuar a partir de unos valores, no necesita "reglas". Las reglas son necesarias cuando no ha surgido aún la necesidad intrínseca de actuación a partir de valores o cuando se está en formación para adquirirla.

Stephen Covey dice que el mayor logro de un colectivo consiste en la formación de una serie de valores o principios en el mismo centro de la organización que guían todo lo que ésta hace. Y lo dice hablando de su "Cultura de Alta Confianza", es decir: suponer que todos los elementos del grupo actúan según unos principios y, en consecuencia, no es necesario establecer sistemas de control o reglas concretas (especialmente, reglas que limiten la capacidad creativa de los elementos o limiten, precisamente, la aplicación de los valores). Dice Covey que las sociedades no deben estar infestadas de reglamentaciones y totalmente burocratizadas, pero que ello no será posible hasta que la cultura de los "principios" se implante plenamente y con ella la confianza de la organización hacia sus organizados. Liderazgo centrado en los principios, sigue diciendo Covey, para obtener organizaciones que actúen según dichos valores.

Mucho tiene que ver lo dicho con la "transversalidad" de las enseñanzas, con la educación en valores y con la generación de culturas de prevención.

Lamentablemente, nuestras sociedades requieren una reglamentación precisa (y del mecanismo de control de cumplimiento), pero no olvidemos que las "culturas" se convierten en tales cuando la actuación de las gentes no está "motivada" por una regla, sino que está "vivida" por una creencia.

La ley no existe cuando cada uno de nosotros actuamos a partir de una coherente y razonada red de valores. Queda dicho en la obra de San Juan de la Cruz: Ya por aquí no hay camino, porque para el justo no hay ley, él para sí se es ley.

En todo caso siempre es interesante constatar que desde San Juan a Stephen Covey han pasado cuatrocientos años y seguimos hablando de lo mismo. Más que interesante puede resultar lamentable, bueno sería reflexionar más a menudo.

## Día de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, respondiendo a la preocupación social generada por los accidentes de trabajo y con el ánimo de lograr la más amplia difusión

de una auténtica cultura en materia de prevención de riesgos laborales, ha dispuesto establecer el día 28 de abril de cada año como Día de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

**ERGA**  
Formación Profesional

**CONTENIDO**

- 1** Editorial  
Noticias
- 2** Opinión  
Prevención y Formación Profesional del personal sanitario  
Publicaciones de interés  
Oferta formativa
- 3** Notas prácticas  
Trabajo a turnos y nocturno  
Normas básicas  
Caso práctico
- 4** Actividades de ayuda para el profesorado  
Legislación

ERGA-FP es una publicación gratuita editada por el INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO, destinada al profesorado de Formación Profesional o relacionados con el tema de seguridad e higiene. Para solicitar ejemplares de este periódico pueden dirigirse, indicando el Centro educativo al que pertenecen, al departamento de Redacción y Administración que figura en el dorso.

## OPINIÓN

## Prevención y Formación Profesional del personal sanitario

La protección personal de profesionales sanitarios de todas las categorías frente a agentes externos y posibles accidentes no es un tema novedoso. Hace ya tiempo que se detectó la necesidad de intervenir en favor de la protección de la salud de este colectivo, que cuenta con un alto índice de riesgo. Se ha hablado y escrito sobre el tema, se han diseñado multitud de campañas preventivas, pero, aún así, un breve paseo por este entorno hace evidente la presencia resistente de conductas imprudentes.

Aunque no podemos hablar de escasez informativa, la existencia de formación tardía en materia de seguridad e higiene, unida a la rutina sanitaria que llega a hacer creer que uno es inmune a todo, son causas claras de comportamientos inseguros que se vuelven inconscientes. Igualmente, aún queda algo de la tradición sembrada de "olvidar cuidarse, frente al cuidar", o mitos que todavía hacen creer que la seguridad del paciente es más importante que la del cuidador. Inconsciencia, tradición histórica, mitos..., sin que haya una buena formación de base impartida de manera seria

y metódica, forman parte de la incultura popular que rodea a estos profesio-

nales; afortunadamente, cada vez menos.

No se trata de proporcionar más información, sino de darla mejor. En este sentido, la nueva Ley de Prevención de Riesgos Laborales ha obligado a que materias de seguridad e higiene se impartan ya en las escuelas, y ésta es una de las maneras más eficaces de atajar las ideas preconcebidas y la ignorancia que interfieren en la protección de la salud del personal sanitario.

Las escuelas son, probablemente, el primer lugar donde los futuros profesionales tendrán ocasión de recibir información seria y fidedigna sobre la prevención de riesgos. Las nuevas generaciones de estudiantes deben crecer con la idea inamovible de que "no hay cuidados, ni ayuda, con el cuidador muerto o maltrecho". Estar protegidos significa proteger mejor: cuidarse, para cuidar. Intervenir en el alumno desde el primer día es la mejor forma de garantizar resultados. Se trata de conseguir, sobre todo, que las nuevas generaciones eliminen el carácter alarmista de este tema y lo incorporen a su trabajo de una manera cotidiana y natural. Sabemos de sobras lo dificultoso que es modificar un comportamiento una vez asimilado, y que si las cosas se aprenden bien suelen hacerse bien.

Es importante la responsabilidad que ha recaído en escuelas y educadores. A su favor tienen que el ámbito sanitario es, de por sí, terreno abonado para cualquier tipo de prevención.

**Sonia Barroso Reinón**  
Diplomada en Enfermería.  
Técnica de Prevención



## PUBLICACIONES DE INTERÉS

### Condiciones de trabajo y salud (3ª edición). INSHT

El libro analiza desde una perspectiva preventiva todos aquellos factores de riesgo que pueden afectar a la salud de las personas que trabajan, ordenando esta información dentro de las ya clásicas áreas de la salud y la seguridad laboral: seguridad, higiene, ergonomía, psicología del trabajo, etc. Esta tercera edición actualiza toda la obra, principalmente los aspectos relacionados con la nueva legislación, e incluye un nuevo capítulo dedicado a la evaluación de riesgos laborales.

Precio: 3.650 ptas. + 4% IVA



### Fontaneros y calefactores. Guías para la Acción Preventiva (GAP). INSHT

Están dedicadas a actividades laborales concretas (escayolistas, fontaneros, pintores, etc.) y dirigidas especialmente a trabajadores y empresarios de pequeñas empresas, con el fin de que ellos mismos puedan efectuar la evaluación de riesgos. En ellas se contemplan los peligros más graves o frecuentes de estas actividades, particularizándolos en cada puesto de trabajo de la empresa.

Precio: 550 ptas. + 4% IVA

### Aplicación de las normas ISO 9000 a la enseñanza y la formación.

Van Den Berghe W.

Este informe plantea la utilidad de la certificación ISO 9000 como un valioso sistema para evaluar la calidad de las organizaciones educativas o formativas. Tras analizar los distintos sistemas que existen en general para asegurar la calidad, el autor examina las posibles vías de aplicación de la norma ISO 9000 al sector educativo y formativo.

Esta obra se puede adquirir en los puntos de venta de la Oficina Europea de Publicaciones en España: Mundi Prensa y la Librería del BOE.

Precio: 1.470 ptas. (IVA incluido)



Las publicaciones del INSHT pueden solicitarse a: Servicio de Ediciones y Publicaciones. Torrelaguna, 73. 28027 Madrid. Tel.: 91 403 70 00 Fax: 91 403 00 50 / Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Dulcet, 2-10. 08034 Barcelona. Tel.: 93 280 01 02 Fax: 93 280 36 42 / Librería del BOE. Trafalgar, 29. 28071 Madrid. Tel.: 91 538 22 95 Fax: (91) 538 23 49.

## OFERTA FORMATIVA

Esta sección pretende proporcionar una guía de las distintas actividades formativas que ofrece de forma gratuita el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), así como las realizadas por otras entidades.

A continuación, se incluye una selección de las actividades que pueden resultar más interesantes para las distintas familias profesionales de la FP que se realizarán durante los meses de junio y julio.

### Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

Curso: *Análisis de las condiciones de trabajo: método ANACT*  
CNCT Barcelona, 17-18 de junio de 1999

Curso: *Análisis de las condiciones de trabajo: métodos Lest y perfil del puesto*  
CNVM Vizcaya, 21-23 de junio de 1999

Curso: *Residuos tóxicos y peligrosos*  
CNNT Madrid, 28-29 de junio de 1999

Curso: *Planes de emergencia en locales públicos*  
CNCT Barcelona, 8-9 de julio de 1999

Curso: *Riesgo higiénico: equipos de protección individual*  
CNMP Sevilla, 28-30 de junio de 1999

Curso: *Evaluación de las condiciones de trabajo en las PYMES*  
CNVM Vizcaya, 29-30 de junio de 1999

### Otras entidades

Curso de verano. *Prevención de riesgos laborales en la enseñanza*  
Derio (Vizcaya), 5 al 9 de julio de 1999.  
Información e inscripciones: IVE Instituto Vasco de Ergonomía, Arteaga Centrum

Larrauri, 1 Edificio A, 48160 Derio (Vizcaya), Tel. 944 54 01 56, Fax 944 54 03 14 o Sindicato STEE-EILAS, Tel. 946 01 24 34, e-mail: Ivzbefrr@lg.ehu.es

Las actividades del INSHT son gratuitas. Al inscribirse en la primera actividad deberá entregarse fotocopia compulsada de la titulación universitaria. Los impresos de inscripción deberán solicitarse al Centro Nacional que organice la actividad formativa. El plazo de admisión de solicitudes finaliza un mes antes del inicio de la actividad (excepto Jornadas Técnicas). El horario es de 9 a 14 horas.

#### Centros Nacionales

C. N. de Condiciones de Trabajo (CNCT)  
c/ Dulcet, 2-10, 08034 Barcelona  
Tel.: 932800102 - Fax: 932800042

C. N. de Medios de Protección (CNMP)  
Autopista de San Pablo, s/n. 41007 Sevilla  
Tel.: 954514111 - Fax: 954672797

C. N. de Nuevas Tecnologías (CNNT)  
c/ Torrelaguna, 73, 28027 Madrid  
Tel.: 914037000 - Fax: 913262856

C. N. de Verificación de Maquinaria (CNVM)  
Camino de la Dinamita, s/n. Monte Basatxu-Cruces,  
48903 Baracaldo (Vizcaya)  
Tel.: 944990211-4990543 - Fax: 944590678



En esta ocasión, la sección de Notas Prácticas trata el tema del trabajo a turnos y nocturno. Se incluyen los siguientes apartados: un conjunto de recomendaciones que constituyen el cuerpo teórico del tema; un caso práctico; una serie de actividades didácticas que pueden desarrollarse a partir de dicho caso y un apartado de legislación. Las propuestas didácticas son orientativas y tienen como finalidad el que puedan ser utilizadas por el profesorado como herramientas de apoyo a la hora de abordar la enseñanza en temas de prevención.

## TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

El trabajo a turnos repercute de forma negativa sobre la salud de las personas en distintos niveles. Por una parte, se altera el equilibrio del organismo debido al desfase de los ritmos biológicos (repeticiones cíclicas de las funciones biológicas, como por ejemplo, la temperatura corporal, la tensión arterial, etc.), por los cambios en los hábitos alimentarios y por los trastornos producidos en el sueño. A largo plazo, estas alteraciones pueden producir problemas de tipo nervioso (dolor de cabeza, irritabilidad, depresión, etc.), enfermedades digestivas (náuseas, falta de apetito, gastritis, etc.) y enfermedades relacionadas con el aparato circulatorio. Por otro lado, el trabajo a turnos produce perturbaciones en la vida familiar y social, dada la falta de coincidencia horaria con las demás personas, provocando problemas de aislamiento y dificultades de comunicación. Teniendo en cuenta estos condicionantes, la organización de los turnos debe incluir entre sus objetivos la protección de la salud de los trabajadores. A continuación presentamos una serie de recomendaciones que pueden ayudar a cumplir con este cometido.

### NORMAS BÁSICAS

**1** Establecer los turnos respetando al máximo el ciclo del sueño: debe evitarse que el turno de mañana empiece a una hora demasiado temprana. Los cambios de turno pueden situarse, por ejemplo, entre las 6 y las 7 h., las 14 y las 15h. y las 22 y 23 h.

**2** Dar facilidades (comedores, salas de descanso, etc.) para que los trabajadores a turnos puedan comer de forma equilibrada, ingerir alimentos calientes y disponer del tiempo suficiente para realizar las comidas.

**3** La elección de los turnos será discutida por los interesados sobre la base de una información completa que les permita tomar decisiones de acuerdo a sus propias necesidades individuales.

**4** Los turnos de noche y de tarde nunca serán más largos que los de

mañana, preferiblemente serán más cortos.

**5** Realizar ciclos cortos en cada turno (2 ó 3 días), puesto que así los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse. Al cambiar los ciclos vigilia/sueño, estos ritmos se desequilibran, pero se recuperan al volver a un horario normal.

**6** Aumentar el número de períodos en los que se puede dormir de noche: posibilidad de descansar después de hacer el turno de noche, acumular días de descanso y ciclos de rotación distintos a lo largo del año, etc.

**7** Disminuir el número de años de trabajo nocturno continuado en función de la edad u otros factores que puedan afectar a la salud. (La OIT recomienda que a partir de los 40 años el trabajo nocturno continuado sea voluntario).

**8** Reducir o evitar, en lo posible, una carga de trabajo elevada en el turno de noche. Programar aquellas actividades que se consideren imprescindibles e, igualmente, evitar tareas que supongan una elevada atención entre las 3 y las 6h. de la madrugada. La baja actividad del organismo durante la noche y la acumulación de fatiga por un sueño deficiente provocan un menor rendimiento en el trabajo. Entre dichas horas, la capacidad de atención y la toma de decisiones es más reducida.

**9** Dar a conocer con antelación el calendario con la organización de los turnos, de modo que exista la posibilidad de planificar actividades extralaborales y se favorezcan las relaciones sociales.

**10** Establecer un sistema de vigilancia médica que detecte la falta de

adaptación de los trabajadores al trabajo a turnos y que pueda prevenir problemas irreversibles de salud. Según el art. 36 del Estatuto de los Trabajadores, "los trabajadores nocturnos a los que se reconozcan problemas de salud ligados al hecho de su trabajo nocturno, tendrán derecho a ser destinados a un puesto de trabajo diurno que exista en la empresa y para el que sean profesionalmente aptos".

**11** Desarrollar una estrategia individual para mejorar el sueño: conseguir el soporte de familiares y amigos, elegir espacios oscuros y silenciosos para dormir, mantener un horario regular de comidas, evitar tomar comidas pesadas antes de acostarse, evitar tomar café, estimulantes y alcohol en general 2 ó 3 horas antes de acostarse, y hacer ejercicio regularmente.

### CASO PRÁCTICO

**Descripción:** "Estoy cansada. Me gustaría que fueran las nueve de la mañana, estar en casa y dormir, dormir, dormir. Además, me sabe mal haberme peleado con Ana; aunque ella siempre "gruñe", tiene mucha experiencia y, en el fondo, es muy paciente con todos. Reconozco que estos dos días he descuidado algo el trabajo y estoy de muy mal humor. Más tarde me disculparé con ella".

Mercedes tiene veinte años y hace diez meses que trabaja como auxiliar de enfermería en la sección de traumatología de un gran hospital. Realiza el turno de noche: empieza a las 22h. y finaliza a las 8 de la mañana, alternando un día de trabajo y otro de descanso con dos días de trabajo y dos de descanso. Comparte este horario con dos diplomados en enfermería, Juan y Ana, y con dos auxiliares más: Mónica y Ramón. Ninguno de ellos sobrepasa los 25 años de edad, a excepción de Ana que después de 30 años de servicio de noche está a punto de jubilarse. Mercedes aceptó este trabajo porque le permitía ganar algo de dinero y continuar estudiando por las mañanas. Aunque supuso que sería algo duro, también tenía sus ventajas.

Ahora Mercedes está en el hospital: lleva seis noches seguidas trabajando (la semana próxima tiene exámenes y necesita tiempo libre) y estudiando durante el día. Aquella jornada había empezado muy ajetreada porque las tareas habituales se habían complicado. Mientras realizaban la ronda diaria (control de constantes, medicamentos, etc., a los 56 pacientes que había en la planta) tuvieron que atender nuevas peticiones de 18 enfermos: problemas de sueño, necesidades, comida, etc. Sobre las tres de la madrugada la sala parecía calmada y decidieron cenar alguna cosa. El hospital

dispone de una salita de descanso para el personal sanitario que está en el centro de la planta y comunica con recepción. Es un recinto de reducidas dimensiones en el que hay dos pequeños sillones y una mesita. La nevera y el microondas están en dos sitios más alejados (el almacén y la cocina). Mercedes y sus compañeros aprovechan el momento de la cena para reunirse en la salita de descanso y charlar, pero como no disponen de asientos para los cinco siempre hay alguien que suele quedarse de pie.

Siguiendo los consejos de Ana, Mercedes traía para cenar, además del bocadillo, un guisadito de carne en una fiambra (había perdido cinco kilos en medio año). Sin embargo, después de derrumbarse en el sofá, por no ir hasta la cocina a calentarlo, optó por comerse el "bocata" con chorizo de siempre. Transcurridos diez minutos, justo cuando Juan empezaba

a contar que había roto con su novia porque no tenían tiempo para verse, volvieron a sonar dos timbres. Uno de los casos era urgente y Ana dio instrucciones para que se localizara al médico de guardia. Después de varias llamadas (Mercedes se equivocó dos veces de teléfono) lograron dar aviso al médico. Mientras tanto, Mónica y Ramón fueron a atender al otro paciente y se encontraron con otro problema: tenían que cambiar la ropa de la cama y, como siempre, el turno anterior no había dejado sábanas de repuesto. Mercedes tuvo que ir a buscarlas a otra sección del hospital.

Cuando todo volvió a la normalidad, los cinco compañeros se encontraron de nuevo en la salita, pero nadie terminó de cenar. Tomaron un café bien cargado (para más de uno era el quinto de la noche) y volvieron a sus tareas habituales.



Enric Mitjans

### Caso Práctico. Factores de riesgo



Trabajar demasiadas noches seguidas y, además, no respetar las horas de sueño diarias recomendables (7 u 8 horas).

Normas básicas 5 y 8

Falta de organización en relación con el tiempo de descanso y de comidas del personal que está trabajando a turnos.

Norma básica 2



No disponer de instalaciones adecuadas para comer (ausencia de sillas, mesa pequeña, ubicación de los electrodomésticos en distintos lugares, etc.).

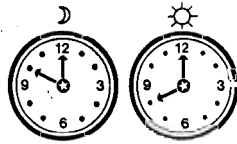
Norma básica 2

Exceso de años acumulados trabajando por la noche de forma continuada. Hay que tener en cuenta la edad de las personas en el momento de planificar el trabajo a turnos.

Normas básicas 3 y 7

Establecer un horario de trabajo nocturno demasiado largo.

Norma básica 4



Exceso de trabajos programados y no programados durante la noche y falta de planificación en los recursos (ausencia de sábanas, falta de personal médico y sanitario, etc.).

Norma básica 8

Comer mal y de forma irregular (predominio de bocadillos y comidas frías) y abusar de la cafeína (café y colas).

Norma básica 11



## ACTIVIDADES DE AYUDA PARA EL PROFESORADO

Estudiar el caso práctico y tratar de ver cuáles son los factores de riesgo laboral que pueden generar problemas de salud en los personajes.

**Propuesta:** Esta actividad se puede realizar en dos fases. En la primera, por grupos reducidos de 3 ó 4 personas, se elaborará un listado de los posibles riesgos detectados en el caso práctico. La segunda parte de la actividad consistirá en reunir a todo el grupo-clase para poner en común las conclusiones extraídas.

Organizar un debate sobre el trabajo a turnos y nocturno, a partir de la reflexión que hace Mercedes en el primer párrafo del caso práctico.

**Propuesta:** Los alumnos individualmente reflexionarán en torno a la pregunta: ¿Qué motivos llevan a Mercedes a pensar y a actuar de esta manera (mal humor, fatiga, sueño, pelea, etc.)? Posteriormente, y dividiendo la clase en dos grupos, se establecerá un listado de ventajas y desventajas del trabajo a turnos y nocturno. Después, se realizará un debate donde cada uno de los grupos, mediante dos o tres representantes y contando con el apoyo del resto del grupo, defenderá una postura a favor o en contra.

Explicar individualmente por escrito los recursos que cada alumno y alumna utiliza para poder conciliar mejor el sueño en horas distintas a las habituales; estas ideas se discutirán, posteriormente, en grupo. El objetivo de esta actividad es que el alumnado, a través de su propia experiencia, identifique las dificultades que tienen las personas que trabajan a turnos o de noche en el momento de

dormir y distinga que cada individuo dispone de soluciones particulares ante estos problemas.

**Propuesta:** Cada alumno deberá realizar un listado detallando qué tipo de recursos emplea cuando, después de pasar una noche sin dormir (un fin de semana "de marcha", exámenes, preocupaciones, etc.) necesita descansar durante el día, como por ejemplo: bajar las persianas al máximo, pedir a los familiares que no hagan mucho ruido, poner el volumen de la televisión muy bajito, etc. Una vez que el alumnado haya escrito sus ideas, se dará paso a exponerlas en clase y a discutir las entre todos con la ayuda de un moderador que conduzca al grupo.

Todos los ejercicios pueden resolverse a partir de la discusión en grupo y de los comentarios de los alumnos.

Entrevistar a personas conocidas (familiares, amigos, vecinos, etc.) que ejerzan distintas profesiones y que trabajen a turnos o con horario nocturno.

**Propuesta:** Los alumnos, por parejas, confeccionarán una lista de profesiones, pertenecientes a distintos sectores de actividad, donde se trabaje a turnos (transporte, industria, sanidad, comercio, artes gráficas, alimentación, etc.). Después buscarán personas de su entorno que trabajen en una de estas profesiones y, a través de una conversación informal, deberán obtener información sobre su trabajo: tipos de horario, descansos que realizan, satisfacción laboral, anécdotas, etc. Posteriormente, se dedicarán una o dos sesiones a entrevistar a alguna de estas personas

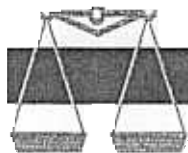
en la propia aula, para que todo el grupo-clase pueda conocer con más detalle las características de su trabajo.

Plantear un debate sobre las consecuencias que pueden tener para la salud de los personajes descritos en el caso práctico la forma de comer y el tipo de alimentos que toman. La discusión también puede hacerse extensiva a las tan habituales "comidas rápidas" que la mayoría de personas, y más los jóvenes, suelen hacer hoy en día.

**Propuesta:** Se dividirá la clase en pequeños grupos y, después de recoger información sobre dietética y trabajo nocturno en documentos especializados, los alumnos elaborarán dos listados. Por un lado, los alimentos que consideran más perjudiciales para la salud si se consumen en exceso (café, alcohol, embutidos, pastas, galletas, etc.) y, por otro, aquellos que sirven para mantener una dieta más equilibrada (frutas, verduras, etc.), especialmente para aquellas personas que tienen un horario de trabajo a turnos. Después, se planteará un debate sobre la pregunta enunciada al comienzo de la actividad. Igualmente, en la discusión habrá que tener en cuenta otros factores como: poco tiempo para comer, "saltarse una comida", "picar" continuamente, etc. Estas cuestiones las irá introduciendo el profesor a medida que transcurre el debate.

Visitar un hospital y entrevistar al personal que trabaja de día y al que trabaja de noche, con el fin de poder constatar las diferencias que se producen en relación con la satisfacción en el trabajo.

**Propuesta:** Los alumnos, divididos en pequeños grupos, se repartirán la actividad: unos se dedicarán al personal de mañanas y otros al de noches. Cada grupo realizará una entrevista y planteará las mismas preguntas al personal de los dos turnos: tipos de tareas, dificultades del trabajo, actividades extralaborales que tienen, etc. Después se compararán las distintas opiniones, se establecerán las diferencias y se valorará el grado de satisfacción en el trabajo que tenga, en general, cada uno de los grupos entrevistados.



## LEGISLACIÓN

Real Decreto 1/1995, de 24 de marzo. Texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores. BOE de 29 de marzo de 1995.

Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre.

Jornadas especiales de trabajo. BOE de 26 de septiembre de 1995.

Directiva 93/104/CE del Consejo, de 23 de noviembre de 1993, relativa a determinados aspectos de la ordenación del tiempo de trabajo.