

El descanso en el trabajo (II): espacios

*Rest-break working
Repos au travail*

Redactores:

Manuel Bestratén Belloví
Ingeniero Industrial y Arquitecto

Silvia Nogareda Cuixart
Lcda. en Medicina del Trabajo. Ergónoma

CENTRO NACIONAL DE CONDICIONES
DE TRABAJO

Los lugares de trabajo requieren ser cuidadosamente concebidos para que el trabajo se pueda realizar de manera segura y saludable, facilitándose que el trabajador pueda recuperarse de la fatiga acumulada que éste comporta con las pausas necesarias y en el lugar idóneo. Los lugares de descanso no pueden ser, ni desconsiderados, ni tratados de manera independiente al tipo de actividad. Merecen un tratamiento especial e integral, por la dignidad del propio trabajo y de quienes lo ejecutan, y además, por necesidades de productividad. En este documento que complementa al anterior se aportan una serie de consideraciones a tener en cuenta en la concepción de los espacios de descanso, mostrándose un conjunto de imágenes sugerentes al respecto.

| Vigencia | Actualizada | Observaciones |
|----------|-------------|---------------|
| VÁLIDA | | |

1. CARACTERÍSTICAS DIFERENCIALES DE LOS ESPACIOS DE DESCANSO

La persona permanece en el centro de trabajo durante toda o la mayor parte de su jornada laboral, salvo que el trabajo se realice en el exterior. Durante este tiempo de permanencia debe realizar diversidad de actividades, algunas colectivas, como reunirse o formarse; pero también tiene que satisfacer necesidades personales, unas meramente fisiológicas (descansar, comer, asearse,...) y otras de carácter psicosocial, en base a sus propias necesidades de relación. Por tanto, el centro de trabajo como hábitat temporal de un colectivo de personas debe ser proyectado como un gran espacio en el que confluyan de forma coherente todo el encadenamiento de funciones que constituyen el sistema productivo -razón de ser de la empresa-, compatibilizadas con el conjunto de actividades y exigencias colaterales de las personas que allí trabajan. Ello es esencial para que la empresa sea saludable y eficiente.

La actividad laboral suele ser compleja, pero aún lo es más la actividad humana en la que se integra. ¿Cuáles deben ser entonces los criterios a seguir para diseñar un centro de trabajo que ofrezca un adecuado hábitat en el que se pueda trabajar de manera eficiente y convivir dignamente? La respuesta no es simple y tal vez un solo proyectista difícilmente puede resolver problemas tan diversos. Se supone que habrían de ser profesionales de la Arquitectura y la Ingeniería quienes intervinieran en su diseño al disponer de conocimientos para lograr la calidad espacial y ambiental de un entorno físico, sea laboral o de otra índole. Pero son los profesionales de la prevención de riesgos laborales desde su interdisciplinariedad quienes habrían de enriquecer el análisis. Sus reflexiones sobre los factores favorables y adversos para que los lugares de trabajo y demás funciones complementarias, como la del descanso, se realicen debidamente en base a las demandas del trabajo y de los propios trabajadores,

habrían de resultar más que provechosas. Además, los ergónomos del trabajo son quienes tienen competencias específicas para profundizar en la evaluación de la carga física y mental en el trabajo y asociarle la frecuencia necesaria de descansos. Desde luego, es aconsejable el trabajo en equipo de especialistas que puedan analizar en detalle tanto los aspectos técnicos como humanos y organizativos de los procesos productivos y de su entorno físico para su optimización. Es también necesaria la participación de los delegados de prevención de la empresa en la concepción de los espacios de descanso, de ser posible desde su inicio y más allá del reglamentario deber de información y consulta.

Posiblemente, dos palabras sintetizarían conceptos clave para un correcto diseño del hábitat laboral, que serían: "racionalidad humanista". La primera representa que todas las fases de un proceso productivo se han de ligar de forma coherente y con la necesaria flexibilidad en diferentes ámbitos físicos que maximicen su eficiencia y faciliten el correcto desempeño de las personas. Pero sobre todo, ello ha de hacerse con visión humanista, situando en el punto de mira a las personas que han de ocupar tales espacios e intervenir en ellos. Nada debería ser diseñado sin considerar su relación con la función, posición y movilidad de las personas, con sus necesidades, exigencias y también con sus limitaciones. El centro de trabajo debería disponer de modo similar a una estructura urbana orgánicamente saludable y apetible de vivir, de un conjunto de espacios y equipamientos que faciliten el trabajo, la formación, la convivencia, el enriquecimiento cultural y el descanso. Todo ello con la necesaria coherencia para su buen funcionamiento. El Reglamento 486/1997 de Lugares de Trabajo aporta una serie de aspectos a considerar tanto en lo que se refiere a las condiciones generales de seguridad como de confort que deben reunir los ambientes físicos de trabajo, incluidos los espacios de descanso. Otras reglamentaciones aportan también algunos requisitos.

Ya se comentó en la anterior NTP que la persona necesita en función del tipo y ritmo de trabajo de una serie de pausas o descansos para no llegar al final de su jornada laboral extenuado, sin que su fatiga le impida dedicarse a actividades de ocio, y no sea sólo el reposo absoluto la única alternativa viable. En el trabajo se conjugan el esfuerzo físico y el intelectual, y según la intensidad de cada uno de ellos, las personas precisarán descansar en sus pausas de una u otra forma, aunque presumiblemente la mejor sería aquella que pudiera ser elegida por el propio trabajador/a. En la figura 1 se indican una serie de características esenciales de los lugares de descanso, algunas de las cuales se exponen a continuación de manera sintetizada y con ayuda de algunas imágenes. Pero hay una citada en último término que no se debiera descartar nunca: habría de procurarse que el descanso sea placentero y estimulante para la vuelta al lugar de trabajo y así cumplir mejor su función. Es previsible que en las empresas del futuro, los lugares de descanso lo serán, incluso también, divertidos.

- Aislamiento de agentes agresivos ambientales (ruido, calor, etc.).
- Localización próxima al lugar de trabajo, considerando su frecuencia de uso.
- Dimensiones amplias, tanto de altura como de superficie, en función de la simultaneidad de usuarios.
- Simplificación y selección de elementos y materiales acordes al descanso y que faciliten la limpieza. Evitar amplias superficies brillantes.
- Ambiente ordenado y de extrema pulcritud.
- Preferiblemente con acceso o relación visual al exterior si este es gratificante. En su defecto, acondicionamiento de espacio interior, debidamente acondicionado, en lo posible ajardinado.
- Calidad y confort del espacio, con identidad propia, que haga factibles funciones asociadas al descanso, acordes a la actividad laboral y sin descuidar el valor estético en su conjunto.
- Enriquecimiento del espacio con actividades compatibles y dotado de suficiente flexibilidad, que además faciliten la comunicación y la creatividad.
- Separación de actividades de descanso que pudieran resultar incompatibles.
- Armonía cromática y lumínica acorde a las funciones de descanso previstas. Evitar el abuso de colores excitantes y un exceso de luz.
- Equipamiento con mobiliario ergonómico de calidad. Lugares de asiento o para recostarse, confortables.
- Paredes con elementos de grata visión sobre sus superficies, debidamente presentados (artísticos, murales con información de interés, etc.)
- Proximidad a los servicios higiénicos.
- Disponibilidad de agua potable fresca y otras bebidas refrescantes, en ningún caso alcohólicas.
- En caso de utilizar el local de descanso como comedor, acondicionarlo con el equipamiento necesario (Calentador de alimentos, nevera, fregadero, etc.). Emplear cortinas o revestimiento de paredes con materiales absorbentes del ruido para su minimización.
- Atrayente, placentero, estimulante, ..., y por qué no, divertido.

Exigencias mínimas reglamentarias

El citado RD 486/1997, en su Anexo V sobre Servicios higiénicos y locales de descanso establece una serie de requisitos mínimos para tales lugares. En particular, respecto a locales específicos de descanso, demandados cuando la seguridad y salud de los trabajadores lo exijan, y en función del tipo de actividad, indica lo siguiente. Los comentarios que se apuntan al respecto no tienen consideración legal, solo pretender orientar en la aplicación de soluciones idóneas:

Agua potable.

La disponibilidad de agua potable en los lugares de trabajo es una exigencia legal citada en el primer punto del citado Anexo. Aunque no hay una definición expresa en donde deben localizarse los puntos de suministro, es lógico que deban localizarse especialmente en los lugares de descanso o en sus proximidades inmediatas, entre otros lugares que se estimen convenientes.

Locales de descanso

1. Ser de fácil acceso.

Es obvio que los locales de descanso han de ser fácilmente accesibles y por tanto han de estar relativamente próximos en lo posible al lugar habitual de trabajo.

2. Se exonera de locales específicos de descanso cuando se trabaje en despachos o en lugares de trabajo similares que ofrezcan posibilidades de descanso equivalentes durante las pausas.

Aunque no sean exigibles lugares específicos de descanso, se asumen de manera implícita las pausas que sean necesarias en función del trabajo, las cuales podrán realizarse en el propio lugar de trabajo si éste reuniese las características idóneas o en otros ámbitos que aunque no sean específicos para el descanso, lo faciliten.

3. Las dimensiones de los locales de descanso y su dotación de mesas y asientos con respaldos serán suficientes para el número de trabajadores que deban utilizarlos simultáneamente.

Aunque no haya una indicación expresa a las dimensiones mínimas de los locales por trabajador, es lógico pensar que como mínimo habrían de respetarse las mínimas exigibles a los lugares de trabajo. Cabe destacar la importancia de la confortabilidad del mobiliario, sobre todo de los asientos, no siendo admisibles los clásicos bancos sin respaldo.

4. Las trabajadoras embarazadas y madres lactantes deberán tener la posibilidad de descansar tumbadas en condiciones adecuadas.

Aunque la posición horizontal es muy recomendable en la mayoría de ocasiones para un reposo absoluto o ante posibles mareos, cabría también considerar la utilización de sillones ergonómicamente diseñados que permiten una posición de descanso regulable. El uso de sillones ergonómicos específicos para el descanso laboral ante largas jornadas laborales de mañana y tarde, o en trabajos nocturnos, pueden ser recomendables también para otros trabajadores al facilitar un corto sueño, que se ha demostrado muy provechoso para el rendimiento en el trabajo en turnos nocturnos y en tareas prolongadas generadoras de carga mental.

Figura 1. Características esenciales de un lugar de descanso

5. Los lugares de trabajo en los que sin contar con locales de descanso, el trabajo se interrumpa regular y frecuentemente, dispondrán de espacios donde los trabajadores puedan permanecer durante estas interrupciones, si su presencia durante las mismas en la zona de trabajo supone un riesgo para su seguridad y salud o para la de terceros.

Aunque no hay una referencia expresa al nivel de riesgo para la seguridad y salud para disponer de tales lugares de permanencia, cabe considerar que cuando las condiciones ambientales de trabajo en el propio lugar de trabajo no sean las más idóneas por cualquier factor de riesgo, serían necesarios unos espacios complementarios más saludables.

6. Tanto en los locales de descanso como en los espacios mencionados en el apartado anterior deberán adoptarse medidas adecuadas para la protección de los no fumadores contra las molestias originadas por el humo del tabaco

Tal medida ya no tiene sentido al estar prohibido fumar en los lugares de trabajo y obviamente en los de descanso. No obstante, cabe destacar la importancia de que los lugares de descanso no ofrezcan contaminación ambiental alguna.

7. Cuando existan dormitorios en el lugar de trabajo, éstos deberán reunir las condiciones de seguridad y

salud exigidas para los lugares de trabajo en tal Real Decreto y permitir el descanso del trabajador en condiciones adecuadas.

Existen diversas circunstancias en las que los trabajadores deben pernoctar, e incluso vivir en el propio centro de trabajo o en su entorno inmediato, tal es el caso de explotaciones agrícolas o ganaderas. En tales situaciones, el empresario debería ofrecer lugares con garantías de habitabilidad que faciliten una vida digna tanto para los trabajadores como para sus familias, si es que éstas han de cohabitar en el mismo lugar. La llegada de inmigrantes a nuestro país en estos últimos años para la realización de actividades laborales muy diversas, especialmente en el ámbito doméstico y rural en las que se requiere residencia en el propio centro de trabajo o sus proximidades, demanda que los empresarios les deban ofrecer un hábitat digno, no solo por razones legales, sino también por responsabilidad moral.

Locales provisionales y trabajos al aire libre.

También en tales circunstancias y cuando la seguridad o salud de los trabajadores lo exijan, en particular en función de la actividad o del número de trabajadores, se dispondrá de local de descanso de fácil acceso. También cuando exista un alejamiento entre el centro de trabajo y el lugar de residencia de los trabajadores que imposibilite regresar a su residencia, deberán haber locales



a) Proximidad de lugar de trabajo y de descanso en trabajo de proyectistas



b) Patio exterior ajardinado para el descanso



c) Gran patio interior de oficinas con ambientes diferentes de descanso



d) Armonía ambiental cromática de lugar de descanso con mobiliario funcional

Figura 2. Lugares de descanso de diferentes características

adecuados destinados a dormitorios y comedores, los cuales han de permitir el descanso y la alimentación en condiciones adecuadas.

El RD. 1627/1997 sobre Obras de construcción, establece una serie de requisitos prácticamente iguales a lo dispuesto en el citado RD. 486/1997

Localización, dimensiones y funcionalidad

El sistema productivo para funcionar correctamente necesita una infraestructura de servicios y equipamientos. Si bien muchos de estos servicios podrán estar centralizados, por ejemplo, los almacenes generales, las oficinas, o los vestuarios generales, es recomendable una distribución equilibrada y descentralizada de determinados equipamientos, próximos a los puestos de trabajo (lugares de descanso, servicios higiénicos, almacenamientos intermedios, etc.).

Hay que tener en cuenta que el principal valor de calidad de un espacio en términos arquitectónicos es la amplitud en su dimensionado: volumen, altura, así como la disponibilidad de superficie libre no ocupada. La iluminación adecuada conferirá el valor con que tal espacio haya de ser percibido. Uno de los arquitectos más relevantes, Mihe Van der Rohe, estableció un principio esencial en la configuración de los espacios arquitectónicos con su frase: "Menos es más", con la cual nos transmitió la importancia de la sencillez y la simplificación para poder lograr la unidad y belleza de los espacios, pero dando siempre respuesta plena a su funcionalidad. Lamentablemente, en los centros de trabajo, por necesidades de espacio, pero también por consideraciones erróneas de que un espacio libre es un espacio útil que puede ser ocupado, los ámbitos físicos de trabajo se convierten en angostos y llegan a crear sensaciones no confortables. Como reflexión al respecto, habría que pensar en cómo están equipadas nuestras viviendas en vistas a su confortabilidad, ¿no estamos muchas veces rodeándonos de un exceso de objetos o elementos innecesarios o no entrañables, que no hacen más que ocupar espacio y generarnos, además de una inconsciente tensión mental, la necesidad de tener que limpiarlos?, ¿Se adecua el mobiliario a las estancias con las dimensiones, formas y funcionalidad necesaria?

La facilidad de acceso y proximidad de los lugares de descanso es un requisito esencial de partida, pero ante la diversidad de alternativas de descanso existentes, su distribución estará condicionada en parte a su frecuencia de uso, vinculada ésta como se ha dicho al tipo de actividad laboral (Ver figura 2a).

Las actividades compatibles con el descanso son muy diversas, unas más relajadas pueden permitir escuchar música, leer, conversar; y otras, pueden ser más activas, como por ejemplo, realizar ejercicios físicos; aunque cabe cierta flexibilidad en su contenido y en la complementariedad de actividades de descanso. Pero es importante no mezclar en un mismo espacio sin separación física o aislamiento, actividades que puedan ser antagónicas y repercutan desfavorablemente entre sí; por ejemplo, conversar y tomar un café, con practicar ejercicio físico generador de ruido, aunque éste sea puntual.

Hay que destacar que muchos espacios colectivos como vestíbulos, incluso pasillos, pueden convertirse en gratos lugares de descanso, si se acondicionan debidamente, enriqueciendo así la oferta de éstos en la empresa; muchas veces simplemente localizando una máquina de autoservicio de bebidas y equipando el entorno físico con elementos idóneos (Ver figura 3a). ¡Qué

agradable resulta ver en algunas empresas, en algunas de sus principales vías de circulación peatonal -siempre que tengan la suficiente anchura- muestras de arte contemporáneo, que sus propietarios prefieren compartir con los trabajadores de la empresa! Tal vez pueda sorprender que no sea ésta una situación aislada que solo practican empresas de servicios muy próximas a la clientela. También tales paredes se pueden enriquecer con murales que aporten información de interés o muestras también de carácter artístico, como carteles o dibujos relacionados con la prevención, incluso realizados por los hijos de los trabajadores, algo aplicado exitosamente en campañas de promoción de la Seguridad y la Salud laboral. Es importante cuidar la presentación de tales materiales de exposición (Ver figura 3c). También muchas empresas aprovechan sus paredes en espacios comunes de descanso o no solo de tal función, para mostrar ideas y sugerencias de mejoras de los trabajadores aplicadas y los reconocimientos habidos a las mismas. Las áreas de descanso pueden ser debidamente aprovechadas para la comunicación de mensajes de promoción de la salud, así como de buena convivencia (celebraciones, éxitos personales y colectivos, incluso ciertas anécdotas de interés).

En los trabajos en horario nocturno o en jornadas prolongadas de mañana y tarde, con descanso para almorzar, puede ser interesante la posibilidad de que las personas si quieren, tomen un sueño de corta duración, que se ha demostrado es revitalizante cuando la carga mental en el trabajo ha sido considerable. Pensemos que inmediatamente después de comer no puede desarrollarse una actividad intelectual que requiera mucha concentración al estar las neuronas y la mayor energía vital, concentradas por un tiempo en la digestión. Por eso, es natural cierta somnolencia o dificultad de atención tras un almuerzo al escuchar una conferencia por interesante que ésta sea. Es evidente la necesidad de evitar comidas copiosas en la jornada de trabajo. El espacio concebido para un corto sueño debería estar en silencio y a la penumbra, con sillones ergonómicos que permitan recostarse. En tales circunstancias, la temperatura ambiental en verano, cuando las personas usan ropa fresca, en locales climatizados, no debería ser inferior a 21-22°C, ya que podría generarse sensación de frío en algunas personas.

Relación visual con el exterior

La persona requiere de unas dimensiones y de un equipamiento adecuado en su entorno tanto de trabajo como de descanso para sentirse cómodo, pero por otra parte, es conveniente facilitarle la comunicación visual con el exterior, aunque sea ocasionalmente. De no existir, se acrecienta la fatiga natural del trabajo. Ante ello, es recomendable procurar, que especialmente en las áreas de descanso, la persona pueda observar el exterior, sobre todo en la medida que éste sea gratificante, disfrutando en lo posible de la iluminación natural. La visión en calma de la lejanía suele resultar relajante.

Muchas empresas facilitan que sus trabajadores puedan tomar su principal pausa de descanso en el exterior del centro de trabajo (ver figura 3b). Ello siempre suele resultar grato para la mayoría de personas, que optan por realizar un corto paseo, o tomar alimento o bebida con sus compañeros en una cafetería o restaurante próximo; aunque tal vez ese no sea el mejor lugar de descanso al estar densamente ocupado o ser el ambiente ruidoso. No obstante, hay que reconocer que el cambio absoluto de un ambiente laboral a otro completamente diferente



a) Vestíbulo: Lugar de descanso y encuentro informal funcionarios-alumnos en planta 3



b) Paseo en entorno exterior ajardinado



c) Exposición de comunicaciones a Congresos en pasillos y vestíbulos



d) Comedor

Figura 3. Lugares de descanso del CNCT/INSHT

y externo, incluso con la presencia de personas diferentes con las que también sea posible comunicarse, suele resultar atrayente.

La creación de patios o espacios interiores ajardinados con iluminación adecuada, no excesiva, puede contribuir en evitar la desagradable sensación de aislamiento y agobio que se producirá en una persona que trabaje prolongadamente en un lugar cerrado, aislado del exterior (ver figura 2c). Cuando el entorno exterior inmediato resulte no grato, se hace del todo imprescindible habilitar tales espacios interiores, dotándoles de un valor natural que favorezca la calma que el ser humano necesita para trabajar y vivir. La relación con el ambiente exterior facilita el descanso visual y mental y compensa de alguna forma el aislamiento y la falta de movilidad del lugar fijo de trabajo (Ver figura 2b y 3b). Hay que tener en cuenta que la especie humana ha convivido armoniosamente con la naturaleza durante miles de años, lo que la ha marcado genéticamente y hace que sienta su necesidad cuando no la tenga cerca, aunque la mayoría de la población viva actualmente en entornos urbanos. Debajo de un frondoso árbol en época de bonanza ha sido y seguirá siendo un lugar predilecto de descanso.

Las empresas muchas veces disponen de patios interiores sin un uso definido que se convierten en lugares de almacenamiento de materiales diversos, cuando debidamente acondicionados y de manera bastante sencilla podrían transformarse en magníficos lugares ajardinados

de descanso o incluso de relajamiento visual desde el lugar de trabajo.

Puede resultar muy interesante realizar en la empresa un esfuerzo de búsqueda para la recuperación de posibles espacios que podrían estar asociados al descanso u otras finalidades sociales. Algunas empresas han reutilizado sus cubiertas transitables para convertirlas en interesantes espacios de esparcimiento al aire libre, cubiertos solo parcialmente. Algunas empresas lo han aplicado exitosamente para lugar de descanso, comedor, gimnasio o actividades deportivas para sus trabajadores, aprovechables incluso en tiempo de ocio (Ver figura 4).

Condiciones ambientales. Aislamiento de agentes ambientales agresivos

El descanso requiere de unas condiciones ambientales de temperatura y de calidad de aire que sean gratificantes. En tal sentido, es imprescindible aislar los lugares de descanso de agentes ambientales agresivos y procurar su confortabilidad. Un lugar separado de los lugares ruidosos de producción con mamparas no aislantes, dotado de mesa y unas sillas para sentarse, algo que frecuentemente nos encontramos al visitar centros de trabajo, no sería ejemplo de aislamiento. A veces, los sistemas de ventilación forzada y de climatización generan ruido molesto que habría que minimizar.

Cuando en el lugar de descanso se busca alivio ante



a) Cubierta transitable como lugar de descanso.



b) Gimnasio para trabajadores

Figura 4. Lugares de descanso de la empresa MRW

ambientes de trabajo calurosos puede haber la tendencia de provocar contrastes térmicos considerables que son del todo desfavorables. También hay que evitar totalmente las corrientes de aire o estar expuesto de manera continuada a una velocidad de aire permanente superior a 1m/s en posición sentado, generada por ventilador o equipo de climatización. Se recomienda consultar la NTP 779 sobre “Bienestar térmico: criterios de diseño para ambientes térmicos confortables”, para poder configurar lugares de descanso que resulten gratos de temperatura para la mayoría de personas.

Existe la tendencia de construir edificios de oficinas con grandes superficies acristaladas, que en caso de no estar bien diseñados pueden generar efectos contraproducentes (reflejos y deslumbramientos incontrolados, pérdida de intimidad, radiación solar excesiva, etc.). Hay que tener en cuenta que en nuestras latitudes la radiación solar puede resultar excesiva de no disponer de mecanismos de protección integrados al proyecto edificatorio.

Orden y limpieza

El establecer los mecanismos necesarios para que los entornos de trabajo y de descanso se mantengan ordenados y limpios es esencial para que las personas puedan sentirse cómodas y sus comportamientos resulten acordes a la calidad del lugar en el que se encuentran. El R. D. 486/1997 dedica un capítulo a este tema, haciendo hincapié no solo a los aspectos relativos a la necesidad de evitar obstáculos que dificultan las circulaciones, incluidas las situaciones de emergencia, si no también a la limpieza periódica de lugares de trabajo, locales de servicio y de descanso y sus respectivos equipos e instalaciones, los cuales también serán objeto de mantenimiento.

Desde luego, un entorno físico ordenado y limpio en el lugar de descanso favorece la necesaria tranquilidad que se demanda. Ahora bien, las paredes y demás superficies han de facilitar la limpieza sin generar brillos o reflejos. Por ejemplo, no sería recomendable alicatar paredes con material cerámico brillante, ni utilizar recubrimientos textiles que puedan acumular polvo. El orden y la pulcritud deben contribuir junto a otros factores ambientales cromáticos y lumínicos a la confortabilidad del lugar de descanso.

Es necesario, si realmente se quieren mantener los ámbitos colectivos, como zonas de paso, vestíbulos, sa-

las de reunión y en particular salas de descanso, en condiciones correctas de orden y limpieza, que sus usuarios se sientan responsables de cuidarlos y que exista alguien o algunas personas distribuidas por áreas, responsables de su control.

Color e iluminación

Los colores emiten, según su tonalidad, vibraciones de distintas intensidades que son percibidas por el cuerpo humano, reaccionando física y emocionalmente a ellos. Cada color emite un mensaje, un estímulo, según la frecuencia de su vibración que influye en los seres humanos seamos conscientes o no de ello. Algunos colores calientan y estimulan como el rojo, el amarillo y el naranja; otros, por el contrario, enfrían y producen relajación, calma y armonía como el azul, el verde y el violeta. El color además tiene efectos emocionales, como manifiestan muchas expresiones en castellano que se emplean para referirse a estados de ánimo, como por ejemplo, “verlo todo negro”, “tener un día gris”, “estar en una nube rosa”, “quedarse en blanco”, etc. En las reacciones emocionales que producen los colores se apoyan muchos mensajes publicitarios para lograr sus fines persuasivos. Por ejemplo, muchos productos alimenticios emplean en los diseños de sus envoltorios, en los logotipos de sus marcas, los tonos amarillos y naranjas porque estimulan el apetito. El color que más incita al consumo es el rojo, que es el mayormente usado en marcas comerciales. El blanco se utiliza para contrarrestar efectos nocivos, como símbolo de pulcritud y de pureza.

Nuestra percepción del color viene determinada por las vivencias de las fuerzas de la naturaleza, y a pesar de que existen diversas asociaciones simbólicas al color según las distintas culturas, y al margen de las connotaciones personales parece haber resonancias emocionales con los colores similares para todos, como por ejemplo, el azul del cielo que evoca amplitud, transparencia, tranquilidad y lejanía, aunque en espacios interiores con luz artificial genera frialdad; el negro de la noche se relaciona con lo tenebroso, lo serio y lo oculto; el rojo del fuego que se asocia a la fuerza, al peligro y a la vitalidad; el verde a lo natural, a lo novedoso y a la esperanza; el amarillo, a la sorpresa, al optimismo y a la creatividad; el rosa, a la comprensión, el buen humor y la dulzura. Un día gris de otoño puede provocar sentimientos melancólicos, mien-

tras un atardecer de espectaculares tonos anaranjados puede evocar una intensa sensación de plenitud.

El color se emplea en el entorno a través de su utilización en la pintura de las paredes, en los tejidos, en la iluminación, en los muebles y en los objetos decorativos para generar sensaciones. Por su gran visibilidad, el naranja es el color más propicio para las luces de seguridad. El color rojo revitaliza, y en un momento dado puede ser útil, pero su exceso o una exposición continuada, puede polarizar al otro extremo, creando estados de nerviosismo, ansiedad o excesiva proximidad. Por ello no conviene pintar paredes de este color, que es mejor emplearlo en tejidos u objetos que puedan ser sustituidos, cuando no se precise el impulso que provoca tal color. En general, el color rojo no resulta adecuado ni en los espacios de descanso, ni en los lugares muy transitados. En cambio el azul, que es un color frío puede provocar introversión, además inhibe el apetito por lo que no resulta adecuado su empleo como color predominante en cocinas y comedores. El color rosa tiene efectos relajantes, por lo que resulta muy benéfico pintar las paredes de este color, por ejemplo en un dormitorio, ya que ayudará a conciliar el sueño o en un lugar tranquilo de descanso, pero la predominancia de este color tendrá efectos muy perturbadores en una habitación de trabajo o en un espacio dedicado a la actividad o donde se requiera dinamismo. Los colores ocres claros, verdes y azules pálidos y melocotón, en la pintura de las paredes de las estancias ayudan a la armonía y a las buenas relaciones. El amarillo es un color muy propicio para pintar los comedores, las cocinas, los cuartos de juego y parcialmente, en determinados espacios de trabajo, pero resulta perturbador en lugares de reposo y dormitorios. El color blanco cuando se usa en paredes debe cortarse con alguna gota de tinte porque es un color demasiado activo y generalmente provoca excesiva frialdad, aunque ésta podría compensarse introduciendo elementos de color como cuadros, murales o material gráfico.

El color se puede introducir en un espacio a través de mobiliario y elementos que incluso pueden ser sustituibles en un momento dado. Lo importante es lograr una armonía cromática en el conjunto del espacio con predominio de colores muy claros de acuerdo a los fines perseguidos y utilizar de manera muy controlada los colores intensos.

Por otra parte, la iluminación de una estancia va asociada plenamente al color y a la sensación que en su conjunto vayan a generar. La iluminación es determinante en la percepción de la calidad y funcionalidad de un espacio. Es importante que la iluminación genere confortabilidad, adecuándose a los diferentes ambientes y actividades previstas en cada lugar de descanso. No debieran emplearse luminarias descubiertas. La iluminación indirecta y asimilable en lo posible a la luz natural es siempre más confortable.

Equipamientos. Comer y beber en el descanso

Los lugares de descanso y comedores de las empresas deberían tener calor hogareño. Conviene que estas estancias posean un efecto relajado y renovador. Su atmósfera debe ser diferente a la de las demás áreas y lo más parecida al ambiente relajado doméstico o de un lugar agradable de ocio (ver figura 2d). El tipo de mobiliario y la iluminación habrían de favorecer esta situación. Las plantas contribuyen a, suavizar el ambiente, creando entornos naturales allí donde se encuentren. La relación visual y la proximidad con el exterior, y más si este cons-

tituye un ambiente natural, resultará siempre más gratificante (Ver figura 3d).

El mobiliario de los lugares de descanso, incluidos los comedores, debe ser claro, funcional y ergonómico, ofreciendo comodidad y calidez. El empleo de materiales de componentes y colores naturales debería facilitarlos. Hay que cuidar en especial medida la calidad de los asientos en vistas a su confortabilidad. No deberían emplearse sillas de asiento rígido. Preferiblemente las mesas del comedor deberían disponer de iluminación localizada sobre las mismas para así lograr una mejor visibilidad de la comida y contribuir a una mayor calidez y confortabilidad.

Los locales de descanso en trabajos nocturnos o trabajos a turnos deberían disponer del equipamiento necesario para guardar alimentos y bebidas en nevera y poder calentarlos.

Los comedores deberían estar equipados con toda la infraestructura necesaria para que los trabajadores puedan guardar sus alimentos (neveras, suficientes en número para clasificar los alimentos en función de sus usuarios), calentarlos (hornos microondas y otros sistemas de cocción), y lavar sus enseres personales (fregaderos). La empresa debería cuidar de facilitar el utillaje necesario para que los trabajadores no tengan necesariamente que llevárselos de su casa, tales como platos, vasos, cubiertos y recipientes para la preparación o calefacción de alimentos. Se dispondrán de armarios para guardar tales enseres. Además, tal como se apuntó anteriormente, se facilitará agua potable fresca. Sería recomendable que también se facilitaran bebidas refrescantes y algunos alimentos preparados para situaciones en que puedan precisarse, por ejemplo, a través de máquinas de autoservicio.

Cuando la empresa ofrezca servicio completo de comedor cuidará de ofrecer dietas equilibradas y atender debidamente a personas con exigencias alimenticias especiales.

Es frecuente que los comedores sean lugares ruidosos debido fundamentalmente a que no disponen de la necesaria capacidad de absorción del ruido, disponiendo de mucha superficie reflectante del mismo, como es la que ofrecen los vidrios de los ventanales. Para evitarlo, es necesario disponer de superficies absorbentes y el empleo de cortinas en las ventanas.

Debería evitarse la diferenciación entre comedores para directivos y empleados. El compartir mesa es una magnífica oportunidad para conversar y contribuir al acercamiento entre personas. Comer en nuestra cultura es mucho más que cumplir con la función de alimentarse a las horas debidas.

Debería estar terminantemente prohibido comer en el lugar de trabajo por razones múltiples que no vamos a enumerar.

2. DESCANSO Y CREATIVIDAD

No queremos finalizar estas dos NTP sin una referencia expresa a la necesaria interrelación del descanso con la creatividad, en una sociedad marcada por la competitividad y la mercantilización del tiempo de trabajo, y en la que el tiempo para la reflexión y el análisis crítico de lo que hacemos y de lo que podríamos hacer y no hacemos suele ser mínimo o inexistente por parte de los trabajadores, quienes no tienen demasiadas oportunidades de contribuir como les corresponde. La innovación y la creatividad a todos los niveles de la empresa es determinante para su futuro. Pero ello requiere formas de or-

ganización del trabajo altamente participativas para que las personas se sientan cómodas y libres y aporten lo mejor de sí mismas, con espacios físicos que la favorezcan, incluido el descanso, que tiene su importancia en el proceso creativo.

Uno de nuestros genios de la pintura, Pablo Picasso, manifestaba con sentido del humor cuando le preguntaron sobre la "inspiración creativa", que, de existir, que nos encuentre trabajando para poder aprovecharla. Es bien cierto que el propio trabajo realizado con la plena implicación y trascendencia del que lo realiza es fuente de motivación y de inspiración, pero también es cierto que se necesitan momentos pausados de reflexión y de relajación para que todo el esfuerzo que se viene realizando pueda sedimentarse y dar sus frutos creativos. Las neuronas necesitan realizar cientos de miles de interconexiones generadas por el trabajo, la experiencia acumulada y los intereses de curiosidad y de búsqueda, para que en un momento determinado, tal vez inesperado, aparezca el destello luminoso que permita avanzar, consolidando lo realizado o reinventándolo. La resolución de problemas a través de actividades participativas, además de facilitar el proceso de aprendizaje estimula el proceso creativo para seguir encontrando soluciones a nuevas inquietudes. El proceso creativo que desarrollan los buenos profesionales, incluidos los artistas, requiere mucho esfuerzo con un alto espíritu de curiosidad por lo nuevo, lo diferente –algo que está en la esencia del ser humano–, y con sus pausas para que los momentos creativos puedan ir surgiendo. Dejar reposar proyectos bien planeados por las noches o durante fines de semana de por medio está constatado que es tremendamente enriquecedor. La continuidad absoluta en una actividad, por artística o muy interesante que sea, encierra el pensamiento en una espiral cíclica que no permite la entrada de nuevas ideas. El pensamiento convencional debe alterarse con lo que Edgard de Bono denomina el pensamiento colateral, que en nuevos contextos y con nuevos planteamientos en grupos de trabajo, incluso radicalmente diferentes, permiten que surja la creatividad.

No hay recetas para concebir como debería ser un espacio para la creatividad; además cada persona es diferente y puede preferir espacios bien singulares para sentirse a gusto. Pero lo cierto es que si se trata de un espacio colectivo, las personas habrían de sentirse completamente libres, cómodas y estimuladas para el aporte de ideas, sin tensión o preocupación que pudiera perturbar el proceso creativo. ¿No es entonces en cierto modo compatible el descanso con la creatividad? (ver figura 5).

Sin desmerecer que los lugares de trabajo han de facilitar el trabajo en equipo, la cooperación y la innovación, muchas empresas consideran oportuno disponer



Figura 5. Lugares para el descanso y la creatividad

de lugares específicos, incluso divertidos y debidamente equipados que estimulen la creatividad. El mobiliario debería facilitar el registro de ideas y dibujos en pizarra o portafolios de gran tamaño, y la proyección audiovisual, entre otras cosas. Saber de antemano que un lugar al que se acude regularmente está concebido para facilitar y reconducir diálogos, disolver conflictos y tener ideas novedosas de interés colectivo, dejando fuera formalismos y rigideces, ¿no estará de alguna manera también estimulando a tenerlas? Y, ¿por qué no aprovechar el descanso para crear una predisposición natural hacia lo mejor?, ¿por qué no aprovechar el descanso como semillero de ideas de colaboración?, ¿por qué no aprovechar el descanso como un cauce de crecimiento?

Antes de terminar queremos manifestar que la revisión y discusión final de estas dos NTP ha sido realizada en un momento compartido de descanso en el desarrollo de otros proyectos, cercano ya a nuestro descanso vacacional.

BIBLIOGRAFÍA

La referenciada en la Nota Técnica de Prevención anterior.

Agradecimientos: a Montserrat Solórzano (CNCT/INSHT), por la revisión reglamentaria sobre el tiempo de trabajo y de descanso; al experto laboral y amigo, Luis Salgado, por sus interesantes reflexiones sobre el descanso; al Centro Nacional de Condiciones de Trabajo, CNCT/INSHT y a la empresa MRW por permitirnos mostrar sus lugares de descanso.