

Los problemas de salud psíquicos son los que más preocupan al profesorado

Según una encuesta que ha realizado el sindicato CC.OO. en 850 centros públicos españoles de enseñanza no universitaria, la primera preocupación del 55% de los profesores es la falta de reconocimiento social que sufre su trabajo. El 80% considera, igualmente, que las dolencias psicológicas son el principal problema de salud de los docentes, y que puede repercutir en la calidad de la enseñanza.

Según fuentes del propio sindicato, la Federación de Enseñanza de CC.OO ha redactado un informe que pretende ser una radiografía amplia y rigurosa de la salud en la enseñanza pública, para hacer visibles los riesgos que rodean a la profesión e introducir dentro de este sector una cultura preventiva. Estas mismas fuentes indican que el 90% de los docentes desconoce la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

El informe "La salud laboral de los docentes en la enseñanza pública" se basa en una población de 17.157 centros públicos no universitarios, distribuidos territorialmente en el conjunto del Estado español, sobre una muestra aleatoria de un 5%, que da por resultado un total de 850 centros. Todos los centros están identificados por sus códigos y la selección de personas que han cumplimentado el cuestionario se ha realizado siguiendo, igual-

mente, un proceso aleatorio sobre los censos del personal docente de cada uno de los centros de la muestra. El total de cuestionarios válidos contestados que recoge el informe es de 508.

Los problemas de salud psíquicos que más preocupan a los profesores, según se desprende del estudio, son: el estrés, el síndrome de *burn-out* (estar quemado), la depresión y la fatiga psíquica. A estas enfermedades siguen en importancia, en opinión del profesorado, las disfonías y problemas de garganta, los problemas infecciosos y las afecciones musculares.

El informe incluye también un catálogo de propuestas para la Administración, solicitando que se cumpla con el Reglamento de Lugares de Trabajo y con El Reglamento de los Servicios de Prevención. Así mismo, se reclama el que se faciliten cursos de formación como pueden ser, entre otros, técnicas para la utilización correcta de la voz y para reducir el estrés.

Para más información, las personas interesadas en este informe pueden dirigirse a los teléfonos: 93 481 28 42 / 93 377 92 92 o a la dirección de correo electrónico ensebllobregat@conc.es.

EDITORIAL

Este es un editorial (por lo menos para el editoralista) escrito en período de "pre-vacaciones" y, siguiendo la costumbre del mundo de la enseñanza, el período tradicional de la reflexión. Reflexión sobre la eficacia de la enseñanza en materia de seguridad y salud laboral. Coincide el arduo esfuerzo de reflexionar con la publicación del libro "El espíritu de Sancho Panza" de Amando de Miguel y me ha parecido interesante extraer algunos de los "pecados capitales laicos del español" por si pueden sernos útiles (que lo son profundamente) en nuestro deseo de mejorar la enseñanza (en general toda y específicamente la que nos afecta): **pesimismo**, este es el primer pecado, ¿cuánto pesimismo hay en la enseñanza?, ¿cuánta falta de ilusión?; **fatalismo** ¿cuánto fatalismo hay, por desgracia, en nuestra concepción del accidente?; **individualismo** ¿por qué no podremos unir nuestros esfuerzos docentes?; **resentimiento**, una versión de la envidia y uno de los pecados mortales; **simulación**, engaño, no creernos lo que contamos, hablar por hablar (Umberto Eco asegura que el lenguaje es la única estructura semiótica capaz de transmitir mentiras) y... enseñar es, básicamente, hablar; **conformismo**, palabra clave, ¿cuánto vamos a aguantar sin plantearnos las cosas desde la raíz?

Esperemos que el "largo y cálido verano" nos haya permitido reflexionar y sacar conclusiones prácticas.

profesores de 1.236 centros públicos, concertados y privados, de la Comunidad Valenciana, correspondientes a la etapa educativa de Enseñanza Secundaria Obligatoria y, en una segunda etapa, a la Postobligatoria, es decir, Bachilleratos y Formación Profesional. En total, afectará a 203.000 estudiantes.

El presente proyecto pretende favorecer un cambio de mentalidad en las futuras generaciones que se incorporarán al mercado de trabajo, por lo que entre sus objetivos está el fomentar la cultura de la prevención frente a la cultura del riesgo, en beneficio de la seguridad y la salud de todos, y que se valore la salud y la prevención de riesgos como un derecho.

La campaña, cuyo lema es "Trabajo sin peligros", consiste en un concurso en el que se involucra tanto al profesorado como al alumnado y a sus familiares, y en el que los estudiantes tienen que elaborar las distintas secciones de un periódico, previamente entregado, que trata temas relacionados con la salud y la prevención de accidentes laborales.

Se desarrolla en tres etapas, utilizando diferentes soportes de comunicación y material didáctico. En la primera de ellas, se remite una carta de presentación y un folleto informativo con una hoja de solicitud en la que se anima a los profesores y a los alumnos a participar en el concurso de los periódicos.

De forma paralela, se realiza una campaña de información telefónica en la que también se alienta a la participación. Igualmente, se ofrece un número 900, de llamada gratuita, para atender todas las dudas que puedan surgir sobre el concurso y una página web en Internet de información y consulta de la campaña.

En la segunda etapa, el material se distribuye en los centros que cumplimenten la solicitud de participación en el concurso, junto con una guía práctica dirigida al profesorado, con el fin de orientar y corregir a los estudiantes en los temas que necesiten. Tras la distribución de los periódicos a los centros hay un periodo de tiempo para completarlos. Finalizado este tiempo, se recogerán los periódicos de los alumnos junto con los trabajos de los profesores (descripción de la metodología práctica que se ha seguido para hacerlos), con ideas para próximas campañas.

En la última etapa, un jurado compuesto por un equipo de pedagogos y técnicos de prevención valorará los ejemplares de los periódicos y decidirá una lista de premiados.

Las personas que estén interesadas en obtener más información sobre esta campaña, pueden dirigirse a la siguiente dirección de Internet: www.cult.gva.es/dgiepl/campañariesgos.

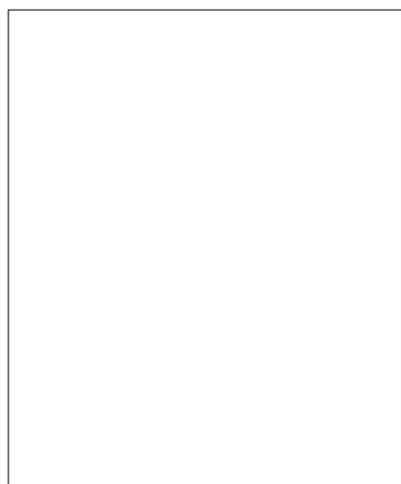
ERGAFP

Formación Profesional

CONTENIDO

- 1 Editorial**
Noticias
- 2 Opinión**
Prevención de riesgos laborales en la enseñanza
Publicaciones de interés
Oferta formativa
- 3 Notas prácticas**
Trabajos en oficinas
Normas básicas
Caso práctico
- 4 Actividades de ayuda para el profesorado**
Legislación y normativa

ERGAFP 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.



Campaña escolar para la prevención de riesgos laborales

Por primera vez, la Generalitat Valenciana, a través de la Conselleria de Cultura, Educación y Ciencia y la Conselleria de Empleo, en colaboración con la Unión de Mutuas, han puesto en marcha una campaña escolar de difusión, sensibilización y concienciación sobre la necesidad de prevenir los riesgos laborales.

Esta campaña está dirigida, en una primera etapa, a alumnos y

OPINIÓN

Prevención de riesgos laborales en la enseñanza

Con la entrada en vigor de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) se cubre un hueco en el mundo laboral apenas relleno por la ya derogada Ordenanza General de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Dicha ley establece la prevención como una acción que ha de integrarse en la empresa y en los centros de trabajo, ya desde su estructura organizativa.

Entre las innovaciones que ha aportado la LPRL respecto a la normativa anterior, figura como la más significativa el modelo de evaluación inicial, que actúa en diversas direcciones: se analiza cada puesto de trabajo con el fin de identificar sus riesgos concretos; se definen estos riesgos y se adoptan las medidas de corrección; y se obliga al empresario, que en la función pública es la administración, a implantar las medidas necesarias para evitar el riesgo o reducirlo a la mínima expresión.

Esta LPRL se caracteriza por su carácter funcional, es decir, por su

capacidad y eficacia reales de defender el bienestar de los trabajadores y empleados públicos y, en el caso que nos ocupa, de los docentes. Sin embargo, en la actualidad, miles de profesionales de la enseñanza, en una espiral que aumenta sin cesar, todavía son víctimas de unas condiciones de trabajo muy deficientes.

El mundo de la enseñanza plantea una problemática que a grandes rasgos podemos entroncar en la siguiente casuística: accidentes *in itinere*, alergias, afonías, depresiones, estrés, condiciones de habitabilidad deficientes de los centros, etc.

A fin de no hacer exhaustivo nuestro análisis nos centraremos, con brevedad, en los conceptos de fatiga e insatisfacción. La fatiga, entendida como el cansancio que produce toda actividad realizada en exceso, se traduce en una disminución del rendimiento, teniendo como principal consecuencia el aumento de riesgo de accidente, ya que el docente se encuentra más insatisfecho, falto de reflejos y de capacidad de reacción. Las causas de la fatiga en la labor del docente las podemos concretar en las con-

diciones ambientales (luz, ruido, temperatura, mobiliario...) y, sobre todo, en los problemas mentales derivados de la responsabilidad, los conflictos con el alumnado y la propia carga de trabajo. El número de horas lectivas impartidas, su preparación, el transmitir conocimientos y hacerlos comprensibles, el valorarlos, etc. suponen un gran esfuerzo mental.

Por otro lado, otros factores relacionados con la organización del trabajo, como son la impartición de asignaturas no propias, horarios partidos, desigualdad retributiva entre las comunidades autónomas, inexistencia de mecanismos válidos de perfeccionamiento profesional, etc. hacen del profesorado uno de los cuerpos profesionales con mayor grado de insatisfacción laboral, llegando a niveles alarmantes, lo cual se traduce, además, en un apreciable quebrantamiento de la salud en muchos miembros de nuestro colectivo. Una condición imprescindible para reducir la insatisfacción de los docentes es afrontar de lleno estos problemas, instrumentar soluciones, y

Fe de errores

En el apartado de Opinión del número 20 de este periódico titulado *Programa de prevención de patologías musculoesqueléticas del docente*, en el primer párrafo donde dice "...se está llevando a cabo un programa experimental..." debe añadirse "mediante una licencia de estudios retribuida". De este modo, el párrafo completo es el siguiente: "Desde el Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya, a través de la Dirección de Recursos Humanos (Salud Laboral), se está llevando a cabo un programa piloto experimental, mediante una licencia de estudios retribuida, de Prevención de Patologías Musculoesqueléticas del Docente (PPMED).

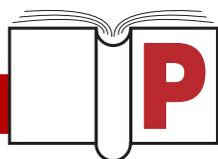
Igualmente, el teléfono de contacto que figura al pie de la Opinión debe sustituirse por el siguiente número: 93 400 69 00

conseguir que el trabajo sea lo más saludable y atractivo posible.

José Pablo Bravo Quintana
Presidente del Sector

de Enseñanza CSI-CSIF. Huelva.

Fernando Hugo Azcárate Prieto
Vicepresidente de la Unión
Provincial CSI-CSIF. Huelva.



PUBLICACIONES DE INTERÉS



Efectos del ambiente físico de trabajo sobre las personas: respuestas psicofisiológicas, subjetivas y de comportamiento. INSHT

Cuando la agresividad ambiental es intensa puede producir afecciones "convencionales" de la salud. A niveles inferiores, sin embargo, también pueden aparecer disfunciones en forma de alteraciones psicológicas o psicósomáticas. La presente obra se centra en el estudio de este segundo tipo

de situaciones. Entre los factores considerados se encuentran el ruido, las vibraciones, la iluminación, el color y el ambiente térmico. Se incluye una amplia y actualizada bibliografía.

Precio: 572 ptas. (IVA incluido).

Trabajos en oficinas. Guías para la Acción Preventiva (GAP). INSHT

Están dedicadas a actividades laborales concretas (pintores, fontaneros, panaderos, 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: 572 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

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

Jornada Técnica: *IV Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo. Presentación de resultados*
CNVM Vizcaya, 10 de octubre de 2000

Jornada Técnica: *Trastornos musculoesqueléticos*
CNCT Barcelona, 24 de octubre de 2000

Curso: *Condiciones de seguridad en los centros de trabajo*
CNMP Sevilla, 13-14 de noviembre de 2000

Curso: *Gestión de la prevención de riesgos laborales: aspectos generales*
CNNT Madrid, 20-24 de noviembre de 2000

Otras entidades

Preventia 2000 (Primera Feria de la Prevención)
Barcelona, 3 al 6 octubre de 2000.

Información: Event Consulting, S.L., Vía Augusta, 42-44, 1º, 3ª, 08006 Barcelona. Tel. 93 237 09 01, Fax 93 415 22 59, e-mail: event@vanguarnet.com

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.

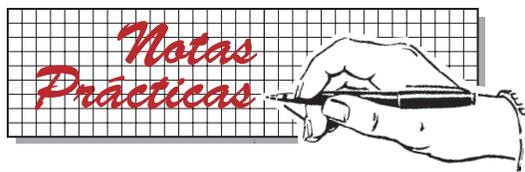
Centros Nacionales

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: 913262886

C. N. de Verificación de Maquinaria (CNVM): Camino de la Dinamita, s/n, Monte Basatxu-Cruces, 48903 Baracaldo (Vizcaya)
Tel.: 944990211-4990543 - Fax: 944990678



En esta ocasión, la sección de Notas Prácticas trata el tema del trabajo en oficinas. 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 EN OFICINAS

Tradicionalmente se ha asociado el trabajo en oficinas a la idea de comodidad y a la ausencia de riesgos laborales. Sin embargo, nada más lejos de la realidad atendiendo a lo que es la concepción moderna de salud. Hoy en día, en las oficinas se producen, además de los accidentes clásicos de seguridad (golpes, caídas, incendios, etc.) otro tipo de problemas, quizás más ocultos pero no por ello menos importantes, que tienen mucho que ver con unos planteamientos correctos de lo que es la ergonomía del puesto de trabajo (mobiliario, iluminación, ruido...) y también con la organización (horarios, reparto de responsabilidades, comunicación, etc.). Nos referimos a los dolores musculares, las alergias, las alteraciones de la vista, el estrés o la fatiga física y mental. A continuación, describimos un conjunto de normas básicas, de aplicación general, que pueden prevenir muchos de los riesgos laborales que se producen en las oficinas.

NORMAS BÁSICAS

1 Diseñar el puesto de trabajo (mesas, sillas, mostradores...) teniendo en cuenta las características de cada persona (estatura, edad, capacidades, etc.) y su actividad. Facilitar que el trabajo se realice con comodidad y permitir los cambios de posturas y los descansos.

2 Utilizar sillas de dimensiones adecuadas para cada puesto de trabajo y ajustables a la talla de cada persona. El asiento y el respaldo deben ser regulables. La altura ideal del asiento es la que permite que, con los pies planos sobre el suelo, los muslos queden en posición horizontal. El respaldo es conveniente que llegue, como mínimo, hasta la parte media de la espalda para proteger la curvatura de la columna vertebral en la zona lumbar.

3 Las sillas serán estables y se apoyarán sobre cinco patas con ruedas. Es importante que puedan girar y desplazarse para facilitar los movimientos de acceso a los elementos de trabajo. Igualmente, es recomen-

dable que tengan reposabrazos.

4 Emplear muebles con aristas redondeadas y de cajones con dispositivos de bloqueo que impidan salirse de sus guías. No dejar abiertos cajones u otros elementos del mobiliario para evitar los golpes.

5 Revestir el suelo con un pavimento antideslizante y sin irregularidades. Hacer pasar los cables eléctricos junto a las paredes y cubrir y señalizar los que no puedan colocarse de ese modo. Mantener las vías de acceso y los pasos a los puestos de trabajo libres de obstáculos.

6 Examinar periódicamente las instalaciones y equipos eléctricos. No se deben emplear "ladrones" que conecten varios aparatos a una misma clavija de la red eléctrica: un sobrecalentamiento puede producir su deterioro y posibilitar un incendio.

7 Ubicar las impresoras y las fotocopiadoras en lugares ventilados para evitar la acumulación de sustancias nocivas en el ambiente deriva-

das del tóner o de las tintas que se utilizan en estas máquinas.

8 Revisar y limpiar periódicamente el sistema de aire acondicionado (filtros, torres de refrigeración, ventiladores, etc.) con el fin de prevenir los riesgos que para la salud pueden ocasionar las bacterias, virus, hongos o ácaros del polvo que se forman en su interior.

9 Atenuar el ruido ambiental colocando carcassas de protección en las impresoras, los ventiladores, los sistemas de refrigeración, etc. Un nivel de ruido molesto interfiere en la calidad de la comunicación de las personas y en la capacidad de concentración para el trabajo. Para este tipo de tareas se recomienda un nivel que no exceda de 55 dB (A).

10 Orientar los ordenadores de manera perpendicular a las fuentes de luz diurna para evitar la reflexión de la luz en la pantalla o el deslumbramiento. La pantalla y el teclado deben ser móviles. Hay que disponer de un portadocumentos regula-

ble, colocado a la misma altura de la pantalla, que permita reducir al mínimo los desplazamientos de la cabeza y los ojos (ver Erga-FP nº 2). El nivel de luz recomendable en oficinas está entre los 300 lux de una zona destinada a áreas de circulación o copiatoras y los 500 lux necesarios en trabajos de lectura, escritura, mecanografía o procesos de datos.

11 Explicar con claridad las tareas y las responsabilidades de cada persona y facilitar los recursos para realizar el trabajo (información, tiempo y material). Igualmente, se deberían planificar las actividades teniendo en cuenta los asuntos imprevistos.

12 Favorecer la alternancia de tareas en los trabajos que impliquen mucha atención continuada y en los que sean monótonos o sin contenido.

13 Informar y formar periódicamente a todas las personas que trabajan en oficinas sobre los riesgos laborales que se pueden producir en su puesto de trabajo.

CASO PRÁCTICO

Descripción: Hacía un año que Isabel ejercía como administrativa en la agencia de viajes "Tiempo Libre". Este era su primer empleo desde que terminó los estudios en un centro de Formación Profesional. La joven tenía 20 años y era muy concienzuda y responsable en su trabajo. Quizás por ello, el Sr. López, uno de los encargados de la agencia, le había ido otorgando poco a poco otras tareas distintas a las suyas como eran el realizar presupuestos de viajes o atender a clientes cuando él no estaba en la oficina, hecho que sucedía con mucha frecuencia. A pesar de que todo ello sobrepasaba sus atribuciones, Isabel aceptó la situación. Primero, porque no se atrevía a decir que no y, segundo, porque también le gustaba el hecho de realizar otras tareas de mayor responsabilidad. Pero ahora, transcurrido un tiempo, se sentía agobiada, desbordada por el trabajo y muy fatigada físicamente. Muchas tardes tenía que alargar su horario laboral para poder terminar asuntos que le quedaban pendientes, cosa que le había provocado más de una noche de insomnio. Además, el mobiliario que había en la oficina era muy poco práctico, sobre todo las sillas: todas eran de madera o plástico duro y no tenían movilidad. Isabel, que era muy bajita, cuando se sentaba sobre ellas no llegaba a apoyar completamente los pies en el suelo, lo cual la obligaba a trabajar en posturas muy incómodas.

A todo esto, había que añadirle el problema generado por las reformas que estaba sufriendo la oficina. Se habían colocado impresoras en todos los ordenadores que, junto con los timbres

de los teléfonos y el vocerío del personal de la oficina y de los clientes, producían un ambiente muy ruidoso. Además, desde hacía dos meses los cables que unían a todos los ordenadores estaban tirados por el suelo, entre las mesas, provocando verdaderos problemas de acceso a los puestos de trabajo. Hubo un día en que Pepe, otro administrativo de la agencia, salió de su despacho para entregarle unas fotocopias a Isabel y dio un tropezón con uno de los cables que había por el suelo, golpeándose la rodilla con el canto de una mesa. Por razones de las obras, a Pepe lo habían ubicado en un pequeño recinto que no disponía de ninguna ventana hacia el exterior y en el que también estaba la máquina fotocopiadora.

Silvia estaba como informadora de los servicios de la agencia. Su puesto de trabajo estaba situado detrás de un mostrador alto donde podían apoyarse los clientes. Por debajo del mostrador había otro tablero frente al que ella estaba sentada. Hacía algún tiempo que Silvia sentía muchas molestias en la espalda y había ido al médico para intentar solucionarlo. Ante su sorpresa, el médico le preguntó cuál era su ocupación y, al saberlo, le indicó que probablemente sus dolencias eran consecuencia del trabajo que realizaba. Le aconsejó que planteara la cuestión en la empresa, que ya encontrarían soluciones.

Isabel, Silvia y Pepe están reunidos y hablando entre ellos sobre todos los problemas que tienen en la oficina. Se encuentran ante un dilema: hacer algún comentario al respecto a los encargados de la agencia o continuar trabajando como siempre. Finalmente, han decidido...





Utilizar sillas que no dispongan de asientos y respaldos regulables, ni reposabrazos, ni movilidad, favoreciendo de ese modo la aparición de problemas musculares y de fatiga.

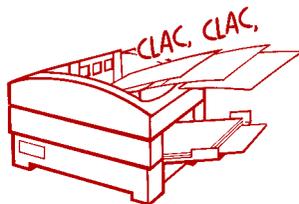
Normas básicas 1, 2 y 3

Planificar el trabajo sin tener en cuenta el exceso de responsabilidades otorgado (caso de Isabel) y los problemas imprevistos (uno de ellos puede ser las obras en la agencia).

Normas básicas 11 y 12

Exceso del nivel de ruido ambiental debido a las impresoras de los ordenadores, los timbres de los teléfonos, las voces del personal y de los clientes de la agencia, etc.

Norma básica 9



Ausencia de pausas y descansos en las tareas que requieren una dedicación continua y una postura de trabajo incómoda.

Normas básicas 1 y 12

Falta de información y formación en relación con los riesgos laborales que se pueden producir en una oficina, tanto en cada puesto de trabajo en concreto como en el entorno general.

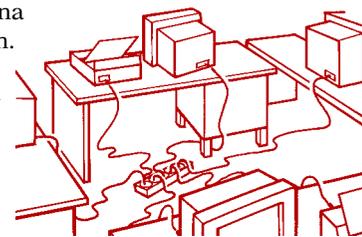
Norma básica 13

Ubicar un puesto de trabajo y la máquina fotocopidora en un recinto sin ventilación.

Norma básica 7

Dejar cables tendidos por el suelo sin proteger ni señalizar, y obstaculizando zonas de paso.

Norma básica 5



ACTIVIDADES DE AYUDA PARA EL PROFESORADO

1 A partir del caso práctico expuesto, tratar de identificar los factores de riesgo que están presentes en el entorno laboral de Isabel y en el de sus compañeros de oficina.

Propuesta: Después de leer el caso, dividir la clase en pequeños grupos de trabajo. Cada uno de ellos elaborará un listado de los diferentes riesgos que se describen en el caso. Una vez detectados estos riesgos, cada grupo, a través de un portavoz elegido entre sus miembros, debe poner en común, con el resto de los grupos, sus conclusiones. Al finalizar, se pretende conseguir un único listado para todo el grupo de alumnos.

2 Diseñar el espacio interior de unas oficinas, ubicando los diferentes puestos de trabajo con todos los elementos que conllevan, como son: mobiliario, ordenadores, impresoras, etc., con la finalidad de que estos puestos de trabajo presenten las condiciones más óptimas para la realización de la tarea.

Propuesta: La clase se dividirá en pequeños grupos de 4 o 5 alumnos. A cada grupo se les entregará un pequeño croquis simulando el plano de un espacio abierto en el que únicamente quedarán representadas las puertas y las ventanas. A continuación, se les dará una breve descripción de las funciones que se deberán realizar en dicho espacio, destacando, principalmente, el tipo de actividad y la cantidad de trabajadores. Una vez hecho esto, los alumnos empezarán a realizar el diseño de estas oficinas, intentando incorporar todos aquellos elementos necesarios para conseguir un lugar de trabajo en el que se garanticen todos los aspectos relacionados con el diseño de un puesto de trabajo correcto (tipo de sillas, dimensiones del mobiliario, iluminación, orientación, ubicación, etc.) y que permitan que las distintas tareas que se desa-

rollen en estas oficinas se realicen con comodidad. Posteriormente, los grupos expondrán al resto de sus compañeros el diseño elaborado, y a partir de todas las aportaciones, se irán comentando cuáles son aquellas soluciones que resultan más óptimas y que presentan más beneficios.

3 Aprender y realizar ejercicios de relajación y estiramiento muscular con la intención de prevenir la aparición de molestias musculares y del dolor de espalda.

Propuesta: El profesor de Educación Física, o en su defecto un profesional de la salud (fisioterapeuta,

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

traumatólogo, etc.), explicará a los alumnos los problemas musculares más frecuentes que sufren las personas que trabajan en oficinas, en función del tipo de tarea que realizan, las posturas que adoptan y el número de horas trabajadas. Igualmente, explicará los ejercicios más adecuados para evitar estos problemas, como pueden ser los basados en estiramiento y relajación de los músculos que están más afectados por la tensión.

Para realizar estos ejercicios los alumnos se dividirán en parejas. De este modo, una persona explicará en qué consistirán (tipo de movimientos, postura, etc.) y la otra persona los ejecutará. Más tarde se intercambiarán los papeles. Es conveniente que durante el desarrollo de los ejercicios, el docente supervise y rectifique, si es necesario, los movimien-

tos realizados, evitando de este modo incorrecciones técnicas que puedan provocar lesiones.

4 Elaborar un doble listado de los riesgos laborales que se pueden producir por una mala organización del trabajo, que pueda afectar a los trabajadores.

Propuesta: Los alumnos diseñarán un apartado donde deben aparecer los riesgos en sí y, en otro, las consecuencias que éstos puedan tener sobre el trabajador, centrándose en la aparición de síntomas de fatiga física, psíquica o estrés y en los efectos que puedan tener los mismos para las personas. Para llevar a cabo la actividad, la clase se dividirá en pequeños grupos de tres o cuatro personas. Más tarde, en el conjunto del grupo-clase se deberán poner de acuerdo todos los alumnos. Finalmente, entre toda la clase se diseñará un listado de consecuencias, clasificando las mismas en fisiológicas y psíquicas.

5 Realizar un debate, basado en el caso práctico, sobre qué es lo más probable que decida el grupo de trabajadores de la agencia de viajes, exponiendo cuáles son los motivos por los que se debería optar por una de las dos posibilidades.

Propuesta: Los alumnos, ante la decisión que deben tomar los trabajadores del caso práctico, se definirán individualmente sobre la decisión que ellos tomarían si estuviesen en la misma situación y expondrán los motivos por los que se decantan por esa opción. Después, la clase se dividirá en aquellos que optan por hablar con los encargados y los que optan por continuar trabajando como siempre, estableciendo un debate en el que se recogerán los aspectos tanto positivos como negativos de cada una de las opciones y, finalmente, se intentará conseguir un consenso sobre cuál de las dos posturas es la más conveniente.



LEGISLACIÓN

Real Decreto 486/1997, de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. BOE nº 97, de 23 de abril de 1997.

Real Decreto 485/1997, de 14 de abril. Señalización de seguridad y salud en el trabajo. BOE nº 97, de 23 de abril de 1997.

Real Decreto 488/1997, de 14 de abril. Pantallas de visualización. BOE nº 97, de 23 de abril de 1997.

Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio. Utilización de equipos de trabajo. BOE nº 188, de 7 de agosto de 1997.

Edita: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. **Redacción y Administración:** INSHT-Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Dulcet, 2-10 08034 Barcelona. **Teléfono:** 93 280 01 02 - Ext. 2313 / **Fax:** 93 280 00 42 - **Internet:** <http://www.mtas.es/insht/> - **e-mail:** cnctnshst@mtas.es

Director de la Publicación: Emilio Castejón Vilella. **Redacción:** Rosa Mª Banchs Morer, Pilar González Villegas, Jaime Llacuna Morera, Cesar Sánchez Hernández, Josep Zugasti Ramón. **Diseño y maquetación:** Guillem Latorre Alcoverro, Enric Mitjans Talón. **Composición e impresión:** Centro Nacional de Condiciones de Trabajo