

# Espacios de descanso en el trabajo

**E**l descanso es consustancial con el trabajo. Uno no puede tener verdadero significado sin el otro, y para que ambos se desarrollen de manera eficaz habrá que encontrar el punto de equilibrio para complementarse de manera alternativa y armoniosa.

Durante el tiempo de permanencia en los centros de trabajo, aparte de las tareas propias del puesto laboral, se llevan a cabo diversas actividades: algunas son colectivas, como reunirse o formarse; otras, de carácter psicosocial, y otras deben satisfacer las necesidades individuales fisiológicas, como descansar, comer, asearse, etc.

Además de arquitectos e ingenieros, los delegados de prevención y los profesionales de la prevención de riesgos laborales, especialmente los ergónomos del trabajo, tienen un papel relevante a la hora de analizar en detalle tanto los aspectos técnicos como los humanos y organizativos de los procesos productivos y de su entorno físico para su optimización. Antes de diseñar un puesto de trabajo, debería considerarse previamente su relación con la función, posición y movilidad de las personas, con sus necesidades y exigencias, y también con sus limitaciones, disponiendo de espacios y equipamientos que faciliten el trabajo, la formación, la convivencia, el enriquecimiento cultural y el descanso.

El principal valor de calidad de un espacio en términos arquitectónicos es la amplitud en su dimensionado: volumen, altura, disponibilidad de superficie libre no ocupada, así como una iluminación adecuada que conferirá el valor con que tal espacio haya de ser percibido.

Las actividades compatibles con el descanso son muy diversas, unas más relajadas pueden permitir escuchar música, leer o conversar; un descanso en un entorno agradable y compartido facilita la conversación informal y el acercamiento entre personas. Otras actividades pueden ser más activas, como, por ejemplo, realizar ejercicios físicos, si se cuenta con los medios adecuados.

Una buena organización del trabajo debe permitir formas de trabajar altamente participativas para que las personas se sientan cómodas y libres, de manera que aporten lo mejor de sí mismas, con espacios físicos que lo favorezcan, incluido el descanso, de gran importancia en el proceso creativo.

## Exigencias mínimas según la normativa

El Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo (Anexo V sobre servicios higiénicos y locales de descanso), así como el Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción, establecen una serie de requisitos mínimos y aspectos que se deben considerar en los locales específicos de descanso, tanto en lo que se refiere a las condiciones generales de seguridad como a las de confort.

Algunas de las observaciones que enumeramos a continuación tienen consideración legal, según lo establecido en los anteriores reales decretos menciona-

**Tabla 1** ■ Características recomendables de los lugares de descanso

- 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 dispuesto, 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, facilite 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.



Vestíbulo: lugar de descanso y encuentro informal.



Comedor.

dos; otras, simplemente pretenden orientar en general respecto a la aplicación de soluciones idóneas para los espacios de descanso en el trabajo.

### **Agua potable**

- Según el citado Anexo V, la disponibilidad de agua potable en los lugares de trabajo es una exigencia legal, aunque no se especifica expresamente dónde se deben localizar los puntos de suministro.

### **Locales de descanso**

- Deben ser de fácil acceso y estar relativamente próximos al lugar habitual de trabajo.
- Cuando el trabajo se realice en despachos o en lugares de trabajo similares a zonas de descanso y que ofrezcan posibilidades de descanso equivalente durante las pausas, no es necesario contar con locales específicos de descanso.

- 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. No son recomendables los bancos sin respaldo.
- Las trabajadoras embarazadas y madres lactantes deberán tener la posibilidad de descansar tumbadas en condiciones adecuadas, aunque también se puede considerar el uso de sillones ergonómicamente diseñados que permitan una posición de descanso regulable para las anteriores trabajadoras o personal que realice largas jornadas, turnos o trabajo nocturno.
- 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.
- Los lugares de descanso no deben ofrecer contaminación ambiental alguna.
- Cuando los trabajadores deban pernoctar, e incluso vivir, en el propio centro de trabajo o en su entorno inmediato, el empresario debe ofrecer dormitorios con garantías de habitabilidad que faciliten una vida digna.

### **Locales provisionales y trabajos al aire libre**

- En estas circunstancias se debe disponer de un local de descanso de fácil acceso; igualmente, cuando exista un alejamiento entre el centro de trabajo y el lugar de residencia de los trabajadores que imposibilite regresar a su residencia.

*Se puede ampliar esta información consultando la Nota Técnica de Prevención nº 917, titulada: El descanso en el trabajo (II): espacios, de M. Bestatén y S. Nogareda. ●*