

Nombre y apellidos: Álvaro Serradilla Otero

Clase: DAM1

Fecha: 27/10/2023

ACTIVIDADES DE AULA

1. Realizar cuadro con las características de la jornada, la organización del trabajo, las características del puesto y del trabajador que puedan ser factores de riesgo ligados a la organización del trabajo.

JORNADA	CARACTERÍSTICAS DEL PUESTO
-Horario nocturno -Jornada partida -Jornada intensiva -Horas extra	-Inestabilidad laboral -No remunerado como es debido -Carga de trabajo -Exigir mas de los que propone el puesto
ORGANIZACIÓN DE TRABAJO	CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJADOR
-Falta de comunicación -Falta de protección para los trabajadores -Falta de prevención -Mala Limpieza	-Inestabilidad emocional -Lesiones -Falta de organización -Estrés

¿ Qué medidas se pueden tomar para evitar estos factores de riesgos?

2. Responde las siguientes preguntas.

¿ Se recomienda comer en lugares de trabajo cuando se trabaja con agentes químicos?

No, es preferible comer en un ambiente libre de agentes químicos.

¿ Cuándo existe un riesgo de radiación se debe señalar dicha exposición ?

Si, por seguridad para poder prevenir ciertos riesgos.

¿ Es recomendable utilizar luz artificial siempre que sea posible?

No, siempre que sea posible debe utilizarse luz natural, en caso de no poder utilizar luz natural se deberá utilizar luz artificial.

3. Imagina que eres un estudiante voluntario en el comité de seguridad de tu escuela. Tu tarea es asegurarte de que la cafetería escolar cumpla con las regulaciones de lugares de trabajo para garantizar la seguridad de los estudiantes y el personal.

La cafetería actualmente presenta las siguientes características:

- Altura del techo: El techo de la cafetería está a sólo 2.3 metros de altura.

La altura en locales comerciales es de 2.5m por lo que no cumple las regulaciones.

Nombre y apellidos: Álvaro Serradilla Otero

Clase: DAM1

Fecha: 27/10/2023

- Espacio libre por trabajador: La cafetería está diseñada para acomodar a 100 estudiantes, pero solo hay 150 metros cuadrados de espacio total.

El espacio libre es de al menos 2 metros cuadrados por alumno lo cual no cumple para cada 100 alumnos.

- Escaleras y vías de circulación: Las escaleras que conducen a la cafetería son estrechas y miden solo 80 cm de ancho y los pasillos dentro de la cafetería también son estrechos, midiendo solo 90 cm de ancho.

De ancho las escaleras deberían de medir mínimo un metro al igual que los pasillos.

- Las salidas de evacuación no están iluminadas y las puertas se abren hacia dentro.

Todas las salidas de evacuación deben de estar señalizadas y deben de abrirse hacia fuera.

TIPO TEST

1. ¿Cuáles son los tres factores que inciden en la carga física?

- a) El estrés, la mala alimentación y el insomnio.
- b) Los esfuerzos físicos a lo largo de la jornada, las posturas incorrectas y la manipulación manual de cargas pesadas.**
- c) La exposición al ruido, la iluminación deficiente y la temperatura ambiente.

2. ¿Cuáles son algunos de los daños que pueden resultar de la carga física inadecuada?

- a) Insomnio, migrañas y resfriados.
- b) Estrés, agotamiento y dolor de cabeza.
- c) Tendinitis, lumbalgias, hernias, dolores cervicales y síndrome del túnel carpiano**

3. ¿Cuál es una medida de prevención recomendada para reducir la carga física?

- a) Aumentar la cantidad de trabajo que se realiza de pie.
- b) Realizar estiramientos y ejercicios de relajación.**
- c) Ignorar las posturas y los esfuerzos físicos, ya que son inevitables en el trabajo.

4. ¿Qué medida se puede tomar para evitar la manipulación manual de cargas pesadas?

- a) Utilizar siempre la fuerza bruta para levantar objetos pesados.
- b) Sustituir la manipulación manual de cargas por equipos mecánicos.**
- c) No proporcionar capacitación en manipulación de cargas a los empleados.

5. ¿Por qué es importante la rotación de tareas en la prevención de la carga física?

- a) Para aumentar la carga física en los empleados.
- b) Para evitar que los empleados se adapten a sus tareas.
- c) Para evitar la carga excesiva a lo largo de la jornada y reducir la fatiga.**

6. ¿Qué medida es especialmente útil para aliviar la carga física en el lugar de trabajo?

- a) Aumentar la carga de trabajo para mejorar la resistencia.
- b) Realizar ejercicios de estiramiento y relajación.**
- c) Ignorar los dolores y molestias.

7. ¿Qué se entiende por carga mental en el contexto del trabajo?

- a) El ruido en el lugar de trabajo.
- b) La cantidad de trabajo físico que realiza un empleado.
- c) Las exigencias mentales del trabajo, como manejar información y tomar decisiones.**

8. ¿Cuál de los siguientes NO es un posible daño causado por la carga mental excesiva?

- a) Lesiones físicas.**
- b) Dolor de cabeza y estrés.
- c) Cansancio y agotamiento.

9. ¿Cuál de las siguientes medidas de prevención es recomendada para reducir la carga mental en el trabajo?

- a) Aumentar la cantidad de información que se proporciona a los trabajadores.
- b) Introducir ruidos adicionales en el lugar de trabajo.
- c) Realizar pausas en el trabajo**

10. ¿Qué es la insatisfacción laboral?

- a) Un estado positivo respecto al trabajo.
- b) Un estado negativo debido a la diferencia entre las expectativas y la realidad laboral.**
- c) Un estado independiente de las expectativas laborales.

11. ¿Cuáles son los tres efectos del síndrome de burnout?

- a) Fatiga, entusiasmo, actitud positiva hacia el trabajo.
- b) Cansancio físico, alta realización personal y actitud positiva hacia el trabajo.
- c) Agotamiento emocional, baja realización personal y actitud negativa hacia el trabajo**

12. ¿Qué es el estrés laboral?

- a) Una reacción momentánea a situaciones laborales desafiantes.
- b) Un desequilibrio entre la demanda laboral y los recursos del trabajador.**

Nombre y apellidos: Álvaro Serradilla Otero

Clase: DAM1

Fecha: 27/10/2023

- c) Una situación que aumenta la capacidad y energía del trabajador.

13. ¿Qué es el mobbing o acoso laboral?

- a) Un comportamiento de apoyo de compañeros de trabajo.
- b) La insatisfacción laboral prolongada en el tiempo.
- c) El maltrato continuo y deliberado en el trabajo para minar psicológicamente a un trabajador.**

14. ¿Cuáles son algunas de las consecuencias del mobbing?

- a) Trastornos físicos y psicológicos como ansiedad y depresión.**
- b) Aumento de la productividad y del entusiasmo laboral.
- c) Mayor satisfacción laboral y bienestar emocional.