

1. Clasifica los distintos riesgos según se trate de riesgos derivados de lugares de trabajo, maquinaria, herramientas, riesgo eléctrico o riesgo de incendios:
 - a. Un instalador de telefonía móvil que se sube a una escalera a 3 metros de altura. **Lugar de trabajo.**
 - b. Manejar palés con una carretilla elevadora. **Maquinaria.**
 - c. Manipular el cuadro eléctrico sin verificar la ausencia de tensión. **Riesgo eléctrico.**
 - d. En el almacén de la empresa de explosivos no se toman medidas frente al peligro de una chispa por electricidad estática. **Riesgo de incendios.**
 - e. Un peón utiliza la llave inglesa como martillo mientras sujeta un clavo por lo que termina golpeándose los dedos. **Herramientas.**

2. Salva y Emilio son comerciales en una oficina de seguros situada en un antiguo bajo comercial de 45 m². La altura de la oficina es de 2,60 m, las puertas tienen una anchura de 75 cm y los pasillos de 90 cm. Cuando se va la luz de noche se queda todo oscuro ya que no hay ninguna luz de emergencia. ¿Qué condiciones de los lugares de trabajo incumple esta oficina?

Incumplen la normativa sobre el ancho de puertas y pasillos y la normativa de las salidas de evacuación. Dado que no conocemos la totalidad de empleados, no se puede asegurar que se cumpla la normativa de espacios de trabajo, pero en principio debería cumplirse en el caso de que sólo ellos dos trabajen ahí.

11. En la última medición de ruido de una empresa se detectó que el nivel de exposición de los puestos de trabajo sobrepasaba los 85 db, por lo que la empresa propuso una serie de medidas contra el ruido. Clasifica las siguientes medidas en función de si hacen referencia a la prevención (foco), a la protección colectiva (medio de transmisión) o a la protección individual (trabajador).

- a. Realizar mediciones del ruido cada año. **Prevención.**
- b. Vigilancia anual de la salud de los trabajadores mediante audiometrías. **Prevención.**
- c. Reducir el tiempo de exposición de los trabajadores mediante rotación de tareas durante la jornada diaria. **Protección colectiva.**
- d. Comprar tapones y orejeras muy efectivos. **Protección individual.**
- e. Instalar pantallas para separar las zonas de las máquinas ruidosas de la zona de trabajo de control del trabajador. **Protección colectiva.**
- f. Formar a los trabajadores para que usen correctamente los tapones y orejeras. **Protección colectiva.**
- g. Sustitución de la maquinaria más ruidosa por otra que lo sea menos. **Prevención.**
- h. Mantenimiento y revisión anual de la maquinaria. **Prevención.**

- i. Señalizar las zonas que superan los 85 db. **Protección colectiva.**

16. Leopoldo trabaja en unos invernaderos de plástico recogiendo tomates, pimientos, pepinos, entre otras verduras. En verano, la temperatura llega a alcanzar los 45-50 °C pues suele hacer unos 10-12 °C más que en el exterior al ser un espacio muy cerrado.

- a. **¿Qué daño principal puede causar el exceso de calor y con qué síntomas?**

Un golpe de calor, cuyos síntomas son fiebre elevada, taquicardia, dolor de cabeza e incluso pérdida del conocimiento y muerte. (Otros daños serían: lipotimias, deshidratación, mareos y calambres)

- b. **Señala 2 medidas de prevención y protección para este caso**

Ventilación natural o artificial y reducir el tiempo de exposición.

- c. **Sergio, que es amigo de Leopoldo, trabaja en una oficina sentado y se queja que él en invierno siente mucho frío pues está a 18 °C. ¿Está la temperatura de la oficina entre los límites legales?**

Está dentro de los límites legales.

- d. **Maite, que es profesora y amiga de los dos, también se queja de que la temperatura en su clase es muy fría, pues se pone la calefacción para el turno de mañana y a la tarde la apagan para que se mantenga y vaya disminuyendo. Un día midió la temperatura y observó que era de 15 °C. ¿Está la temperatura del aula dentro de los límites legales?**

Se trata de un trabajo ligero por lo que sí entra dentro de los límites legales.

17. Una trabajadora baja por una escalera fija que comunica la primera planta con la planta baja de un despacho. En un momento dado, la trabajadora resbala y se cae rodando por la escalera hasta el descansillo siguiente, lo que le produce fractura de dos costillas. Tras el accidente, la empresa elabora un informe de investigación en el que establece como causas del accidente la atención inadecuada y la prisa de la trabajadora, así como la falta de iluminación en la escalera, siendo ésta de uso habitual.

- a. **¿Crees que la iluminación inadecuada puede ser causa de accidentes? ¿Crees que puede existir alguna relación entre la intensidad de luz y el estado de ánimo de los trabajadores?**

Si. Un lugar mal iluminado (ya sea por demasiada luz o por muy poca) provoca fatiga visual y cansancio a los trabajadores que pasan horas en ese entorno.

- b. **De las diferentes causas que indica el informe de investigación, ¿cuáles serían causas técnicas y cuáles humanas?**

La falta de luz sería una causa técnica y una causa humana sería el nivel de estrés y descuido de la empleada.

- c. **Si en su puesto de trabajo las exigencias visuales fueran medias, ¿qué nivel de lux debería tener su puesto de trabajo.**

Debería haber un nivel de 200 lux para cumplir con la normativa.

23. Indica si las siguientes situaciones se deben a la insatisfacción laboral, estrés, burnout o mobbing e indica por qué:

- a. **Me han trasladado a un despacho sin compañeros y sin tener nada que hacer.**

Mobbing. Lo están cambiando de ubicación aislándolo de sus compañeros.

- b. **No tengo la ilusión de antes, no puedo más, necesito vacaciones.**

Burnout. Ha perdido el entusiasmo en el trabajo y está agotado.

- c. **Como no vuelva pronto la administrativa de baja no voy a poder procesar toda la documentación pendiente de este mes, ya me supera.**

Estrés laboral. Existe un desequilibrio entre las exigencias del trabajo y las capacidades del trabajador.

- d. **Yo me esperaba ganar 1000€ porque es lo que me dijeron en la entrevista, pero resulta que con los descuentos se me queda en 850€, me han engañado.**

Insatisfacción laboral. Puesto que las expectativas del trabajador son diferentes a la realidad del puesto.

- e. **Cuando hablo los compañeros me ignoran como si no hubiese nadie.**

Acoso laboral (mobbing). Existe maltrato psicológico al trabajador por parte de compañeros/jefes.

24. Ángela trabajaba felizmente en una farmacia por las mañanas, pero ésta acaba de instaurar la apertura de 24 horas al día, por lo que realizará turnos de 12 horas en lugar de 6. Desde que empezó el nuevo turno, Ángela está cansada y agotada, tiene problemas para dormir y no consigue descansar. Además, está muy nerviosa porque no consigue conciliar su vida laboral y familiar y sus hijos se lo echan en cara, pues si

trabaja por el día no puede estar con ellos y si trabaja por la noche se encuentra muy cansada durante el día. Su jefe le ha llamado la atención, pues está teniendo fallos y algunos clientes se han quejado del trato poco amable que reciben por su parte. Ángela se está planteando dejar el trabajo porque se siente “quemada” y decepcionada con el cambio de horario. ¿Cómo está influyendo el nuevo trabajo nocturno y a turnos en Ángela? Razona tu respuesta basándote en la insatisfacción laboral, el estrés, burnout y mobbing.

En este caso hay diversas causas y se representan casi todos los daños. El mobbing es la única que no veo presente dado que no existe abuso de autoridad por parte del jefe o compañeros en lo descrito arriba. El resto de daños están presentes:

- Burnout porque Ángela está “quemada” en palabras de ella misma y presenta una actitud negativa en el trato a clientes (por lo que su jefe le llamó la atención). Además, ha perdido entusiasmo en el trabajo.
- Esto le causa estrés laboral debido al desequilibrio entre las exigencias del trabajo y los recursos disponibles.
- Todo esto son las causas principales de su insatisfacción laboral, sumado a su situación familiar y su bienestar personal dado que se ven afectados por su trabajo