

Desarrollo de Aplicaciones Web

Formación y Orientación Laboral

Tarea 6

José Luis Comesaña Cabeza



2013

CASO PRÁCTICO

Sandra es Técnica en Desarrollo de Aplicaciones Web, tiene un contrato indefinido en una consultora de su ciudad. Antes de estar contratada en este puesto estuvo trabajando de operadora de ordenadores haciendo suplencias en verano mientras estudiaba el ciclo.

Su jornada es de 1.770 horas al año que se distribuyen en 36,5 horas semanales, siendo su distribución horaria de lunes a viernes: 10.00 a 14.00 horas y de 17.00 a 19.30 horas. Y los sábados de 10 a 14 horas. Las horas restantes hasta completar la jornada anual las distribuye la empresa a lo largo del año para ajustar el horario de los trabajadores y trabajadoras cuando hay proyectos especiales que exigen un plazo determinado para su realización.

Su salario mensual es de 1.103,04 € más dos pagas extraordinarias. Su departamento está dirigido por una ingeniera informática que se muestra especialmente exigente con el trabajo que realiza Sandra. Curiosamente, mientras trabajó como operadora de ordenador no hubo ningún problema, pero desde que pasó a ser parte del equipo de programación, su jefa de departamento no confía en su capacidad y constantemente pone en tela de juicio sus decisiones. En una ocasión llegó incluso a amonestarla verbalmente por tener iniciativas sin haberle consultado a ella previamente.

La consultora está ampliando su área de negocio y actualmente están en obras para acondicionar los locales a los nuevos departamentos que se han creado, por lo que, raro es el día que no da un traspié con alguna de las cajas, herramientas o materiales que hay por los pasillos. En las escaleras no hay barandillas y éstas tienen unos escalones muy resbaladizos, a ver si con las nuevas obras solucionan este problema, porque más de un compañero o compañera se ha caído por esto.

En su departamento hace unos meses que los cables que unen todos los ordenadores están tirados por el suelo entre las mesas. Además se han colocado impresoras conectadas en todos los ordenadores, y esto, los teléfonos fijos y móviles que se pasan el día sonando, escáneres, varias fotocopiadoras y las voces de los compañeros hacen que haya un ruido considerable. Es un ruido constante que al principio no parece que moleste, pero que a las 2 horas hace que tengas un dolor de cabeza insoportable.

La temperatura tampoco resulta muy adecuada, en verano tienen que ir a trabajar con manga larga porque el aire acondicionado está muy fuerte y hace frío, mientras que en invierno tiene que ir a trabajar con ropa ligera porque hace demasiado calor. Esto hace que los trabajadores y trabajadoras de la empresa tengan resfriados continuamente por los cambios de temperatura entre el interior y el exterior de la empresa.

De todos modos Sandra está contenta porque su departamento es uno de los pocos que puede disfrutar de luz natural. Tienen unos grandes ventanales sin persianas ni cortinas que les permiten disfrutar de la luz del sol, pero frecuentemente se generan reflejos en las pantallas del ordenador.

Durante la mayor parte de la jornada está sentada delante de su ordenador, sólo se levanta para ir al baño, consultar alguna cosa o cuando llega la hora del café. Al final de la jornada suele tener muchos dolores de espalda y cuello. La silla que le ha tocado a ella es giratoria pero no es regulable en altura, y como Sandra es más bien bajita prácticamente no puede apoyar los pies en el suelo.

Como la mayoría de las personas que trabajan con Sandra son técnicos y técnicas en Desarrollo de Aplicaciones Web, en Desarrollos de Aplicaciones Multiplataforma, en Administración de Sistemas Informáticos y Redes e Ingenieros e ingenieras Informáticos los problemas técnicos que van surgiendo los arreglan ellos solitos. El otro día la impresora se quedó atascada y cuando Sandra la abrió y sacó el tóner se quemó la mano con el tambor.

En su departamento hay varios equipos trabajando y en las últimas semanas Sandra ha tenido un par de enfrentamientos con la jefa de su equipo, y desde entonces ésta está limitando sus funciones, le está dando tareas aburridas y propias de categorías profesionales inferiores a la suya y está limitando, en general, su capacidad de trabajo. Sandra está muy preocupada. Le cuesta conciliar el sueño y a veces se despierta sobresaltada. Durante el día se siente agotada, como si le faltara la energía, siente que no puede con el trabajo, le cuesta ir a trabajar y tiene una gran sensación de tristeza y baja autoestima.

ACTIVIDAD 1.- En el caso propuesto debes identificar al menos:

✓ Tres riesgos derivados de las condiciones de seguridad.

1. **Caídas al mismo nivel:** Que pueden ser provocadas por cajas, herramientas, materiales que hay por los pasillos o los cables que unen todos los ordenadores que están tirados por el suelo entre las mesas.
2. **Caídas a distinto nivel:** Provocadas por la existencia de escaleras sin barandillas y con escalones muy resbaladizos.

3. **Golpes, cortes y quemaduras con objetos:** Provocadas por manipular los dispositivos existentes sin la debida protección, como la impresora laser, o por golpearse con la cantidad de cajas, herramientas y materiales existentes en los pasillos.
 4. **Electrocución:** Provocadas por los cables sin protección tirados por el suelo
- ✓ **Tres riesgos derivados de las condiciones ambientales.**
1. **Ruido procedente de los equipos de trabajo:** Producido por las impresoras, teléfonos fijos y móviles, escáneres, fotocopiadoras y voces de los compañeros
 2. **Condiciones termohigrométricas:** Provocadas por el mal uso del aire acondicionado.
 3. **Iluminación:** Provocadas por unos ventanales sin la cobertura adecuada que producen reflejos en la pantalla del ordenador y deslumbramientos
- ✓ **Tres riesgos derivados de las condiciones ergonómicas.**
1. **Carga física:** Provocada por una silla no regulable en altura y que no le permite apoyar los pies en el suelo.
 2. **Carga física:** Provocada por una mala postura al sentarse y una movilidad muy reducida
 3. **Carga mental:** Provocada por una carga de trabajo de inferior cualificación y una coartación de su autonomía.
- ✓ **Tres riesgos derivados de las condiciones psicosociales.**
1. Desconfianza sobre sus capacidades
 2. Enfrentamientos y continuada intransigencia de su superior
 3. Tareas rutinarias que limitan su desarrollo profesional

ACTIVIDAD 2.- Para cada uno de esos riesgos debes indicar los daños a la salud que se pueden producir.

- ✓ **Daños por las condiciones de seguridad**
Un incumplimiento de las condiciones de seguridad puede provocar daños físicos, como pueden ser golpes, quemaduras, cortes, etc
- ✓ **Daños por las condiciones ambientales**
El ruido puede provocar pérdida de concentración, estrés y enfermedades cardiovasculares.
Las malas condiciones termohigrométricas pueden producir resfriados e incluso neumonías.
La iluminación inadecuada provoca problemas de visión
- ✓ **Daños por las condiciones ergonómicas**
La carga física puede provocar problemas musculoesqueléticos como la fatiga y dolores musculares por la mala posición postural y escasa movilidad.
La carga mental provoca dolores de cabeza, insomnio y problemas psicológicos como la depresión y la ansiedad.
- ✓ **Daños por las condiciones psicosociales**
Cualquiera de las condiciones psicosociales adversas puede provocar estrés, fatiga mental e insatisfacción laboral.

ACTIVIDAD 3. Para cada uno de esos riesgos debes proponer alguna medida que pudiera eliminar o reducir el riesgo.

- ✓ **Medidas para mejorar las condiciones de seguridad**
- Ordenar, ocultar, proteger y situar los cables fuera de las zonas de paso, ya sea en base a canaletas homologadas o a introducción de los mismos por una canalización en la pared.
 - Que la dirección le indique al personal de mantenimiento que coloque un pasamano en las escaleras y que protejan el suelo con una superficie antideslizante.
 - Que todas las cajas, herramientas y materiales se coloquen debidamente en sus correspondientes armarios, y que estos estén bien ordenados y anclados a la pared.

- ▶ Que la empresa nos provea de herramientas adecuadas para poder manipular los distintos dispositivos si fuese necesario.
- ▶ Que existan, debidamente colocados, señalización, extintores, dispositivos avisadores de emergencia y materiales ignífugos.
- ✓ **Medidas para mejorar las condiciones ambientales**
 - ▶ Situar impresoras y fotocopiadoras en red y en una habitación anexa para evitar los ruidos.
 - ▶ Adquirir monitores antirreflejos
 - ▶ Colocar persianas y cortinas regulables para conseguir una homogeneidad lumínica que favorezca el trabajo.
 - ▶ Situar termostatos que regulen el caudal y la temperatura del acondicionador de aire en unos niveles aceptables por todos los empleados.
- ✓ **Medidas para mejorar las condiciones ergonómicas**
 - ▶ Adquirir sillas regulables en altura y con apoyo lumbar.
 - ▶ Adquirir reposapiés regulables para cada puesto
 - ▶ Adquirir reposamuñecas
 - ▶ Organizar el trabajo de manera que cada uno realice aquello para lo que está considerado apto
- ✓ **Medidas para mejorar las condiciones psicosociales**
 - ▶ Reuniones periódicas donde exponer sus opiniones y sugerencias, de forma abierta y clara, cada uno de los miembros integrantes de la empresa
 - ▶ Determinación de forma clara, por parte de los superiores, de las tareas a desarrollar por parte de cada uno de los miembros del equipo.
 - ▶ Realizar pausas visuales, y fomentar la formación y adecuación profesional de los empleados.
 - ▶ Permitir que los trabajadores tengan iniciativa propia dentro de la coherencia con sus responsabilidades.