

ESTUDIO DIAGNÓSTICO SOBRE RIESGOS ERGONÓMICOS Y TRASTORNOS ASOCIADOS EN EL SECTOR DE OCIO EDUCATIVO Y ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL



Con la financiación de:



Desarrollada por:



**Estudio diagnóstico sobre
riesgos ergonómicos
y trastornos asociados
en el sector de ocio educativo
y animación sociocultural**

ERGOPAR

Un procedimiento de **ergonomía participativa**
para la prevención de trastornos
musculoesqueléticos de origen laboral

Agradecimientos

A la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales que ha financiado la ejecución de este proyecto (IS-0188/2012). Y, especialmente, a los profesionales de las empresas participantes, que con su trabajo y su generosa colaboración han hecho posible el desarrollo de este estudio.

Autores: Julio Serrano Gracia, Yolanda García Heras y Pilar Ortiz Barragán (Federación de Enseñanza de CCOO) y María José Sevilla Zapater, Montserrat López Bermúdez y M^º Purificación Morán Barrero (técnicas en prevención de riesgos laborales de ISTAS CCOO).

Edita: Federación de Enseñanza de CCOO

Depósito legal: M-35384-2013

Maquetación: Artes Gráficas AFANIAS

Impresión: Artes Gráficas AFANIAS

Presentación

Este documento se pone a disposición pública de cualquier persona que forme parte de la gerencia y dirección de una empresa, del servicio de prevención, de la representación sindical y de los trabajadores y trabajadoras en general y que tengan interés por conocer el desarrollo y resultados del estudio diagnóstico elaborado.

La edición de esta Guía es el resultado del desarrollo de un **proyecto financiado por la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales** (acción IS-0188/2012) ejecutado por la Federación de Enseñanza de CCOO en colaboración con ISTAS CCOO.

El sector de ocio educativo y animación sociocultural es relativamente nuevo, hace poco tiempo que se está configurando y organizando como tal. Podríamos decir que la llegada del I Convenio Colectivo Marco de ámbito estatal en el año 2011 es el punto de partida. Esta falta de regulación, de reconocimiento y de organización ha impedido que se realizasen estudios sobre este y, por tanto, no hay suficiente información específica disponible. Además, en un momento de crisis económica y financiera como el que vivimos, la inversión económica en salud laboral por parte de las empresas es, en nuestra opinión, insuficiente.

Todos estos datos nos hicieron pensar en la necesidad de actuar en este sector porque creímos que precisaba y precisa mecanismos y herramientas preventivas útiles que faciliten la difusión de la información necesaria. Por tanto, nuestro interés por el desarrollo de este proyecto nace del conocimiento de esta realidad.

Con este estudio hemos iniciado la investigación en el sector, en concreto en relación con las condiciones ergonómicas.

Para la elaboración de esta Guía se constituyó una **Comisión de seguimiento y evaluación** formada por la Federación de Enseñanza de CCOO, la Federación de Servicios públicos de UGT, la Asociación Española de Empresas de Iniciativa y Servicios Sociales (AEEISS), la Federación Estatal de Organizaciones Empresariales de Ocio Educativo y Sociocultural (FOESC) y la Asociación Nacional de Centros de Animación, Enseñanza y Formación Sociocultural (ANESOC). Su labor fundamental ha sido realizar un seguimiento de los avances del proyecto y evaluar los productos finales, entre los que se encuentra esta Guía.

Del mismo modo, se creó un **Grupo de Trabajo** (al que hemos denominado Grupo Ergo) formado por personas de la Federación de Enseñanza de CCOO y de la Fundación ISTAS CCOO. Este equipo de trabajo se ha encargado de ejecutar cada una de las tareas que nos han permitido obtener el diagnóstico sobre riesgos ergonómicos y trastornos asociados en el sector de ocio educativo y animación sociocultural.

También se ha desarrollado un **foro de personas expertas** en el que han participado principalmente técnicas en Prevención, profesionales y asociaciones empresariales del sector, así como representantes de los trabajadores y entidades dedicadas fundamentalmente a la prevención de riesgos laborales. Este foro inicial se celebró con el objetivo de obtener información sobre las condiciones de trabajo y características generales del sector.

Con el fin de divulgar los resultados que muestra esta Guía, la Federación de Enseñanza de CCOO, como ejecutante de este proyecto, ha desarrollado un **plan de difusión** que se ha centrado en el desarrollo de una jornada de presentación del proyecto y la edición de un cartel polidíptico informativo dirigido a profesionales, empresas, servicios de prevención y asociaciones empresariales pertenecientes al sector. Este plan de difusión ha permitido dar a conocer el contenido y resultados de este estudio diagnóstico.

Con esta Guía, la Federación de Enseñanza de CCOO facilita al sector de ocio educativo y animación sociocultural un instrumento preventivo basado en información que muestra la situación actual de gran parte de trabajadores y trabajadoras.

Puedes descargarte esta Guía y el cartel polidíptico en www.fe.ccoo.es

Ayúdanos a difundir los resultados obtenidos en este proyecto, sin duda serán muy útiles en nuestro trabajo diario en las empresas del sector de ocio educativo y animación sociocultural.

Muchas gracias.

***Secretaría de Acción Sindical, Universidades e
Investigación y Salud Laboral de la FECCOO***

Índice

INSTRUCCIONES PRÁCTICAS PARA USAR ESTA GUÍA	9
1. OBJETIVO DE LA GUÍA	10
2. CONTEXTO DEL ESTUDIO DIAGNÓSTICO EN EL SECTOR DE OCIO EDUCATIVO Y SOCIOCULTURAL	11
2.1. Concreción del sector	11
2.2. Grupo objeto de estudio.	12
2.3. Principales factores de riesgo ergonómicos y trastornos musculoesqueléticos en el sector	15
3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA	16
4. MUESTRA Y CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES	18
4.1. Alcance de la muestra	18
4.2. Características de las empresas participantes.	21
4.3. Características de los trabajadores y trabajadoras participantes	22
5. DIAGNÓSTICO	24
5.1. Procedimiento para el diagnóstico.	24
5.2. Conclusiones sobre daños y factores de riesgo para la elección de los puestos de trabajo prioritarios	26
5.3. Resultados de los puestos de trabajo prioritarios	35
5.3.1. Monitor/a de ocio educativo.	35
5.3.1.1. Monitor/a de aula matinal.	38
5.3.1.2. Monitor/a de comedor escolar	47
5.3.1.3. Monitor/a de colonias y campamentos.	59
5.3.2. Coordinador/a de actividades y proyectos de centro	68
6. CONCLUSIONES DEL DIAGNÓSTICO	75
7. ¿CÓMO PUEDES UTILIZAR TU TRABAJO LA INFORMACIÓN DE ESTA GUÍA?.	78
8. BIBLIOGRAFÍA	79



"CLICK" EN PÁGINA PARA
VOLVER AL ÍNDICE



"CLICK" PARA IR A PÁGINA

INSTRUCCIONES PRÁCTICAS PARA USAR ESTA GUÍA

Si te interesa:

- Conocer el motivo de este trabajo, acércate al punto **1. Objetivo de esta guía.**
- Saber más sobre el sector de ocio educativo y animación sociocultural y sus características, lee el punto **2. Contexto del estudio.**
- Informarte sobre cómo se ha realizado la investigación y la obtención de información, qué método se ha utilizado y con qué herramientas se ha trabajado, puedes ir al punto **3. Justificación metodológica.**
- Conocer los puestos de trabajo analizados, las características de los trabajadores y trabajadoras, las características de las empresas, la zona geográfica a la que pertenecen las empresas de los y las participantes, busca el punto **4. Muestra y características de las personas participantes.**
- Descubrir el número de personas que han participado, cómo han participado y para qué, dirígete al punto **5.1 Procedimiento para el diagnóstico.**
- Identificar los daños a la salud y la exposición a los factores de riesgo ergonómicos de los puestos de trabajo en el sector de ocio y animación sociocultural, es necesario ir al punto **5.2 Conclusiones sobre daños y factores de riesgo para la elección de los puestos de trabajo prioritarios.**
- Saber las causas que originan la exposición a los factores de riesgo, así como posibles medidas preventivas a adoptar en los puestos de trabajo de coordinador/a de actividades y proyectos, monitor/a de aula matinal, monitor/a de comedor escolar y monitor/a de colonias y campamentos, lee el punto **5.3 Resultados de los puestos de trabajo prioritarios.**
- Tener un resumen de los resultados de este estudio, acude al apartado **6. Conclusiones del diagnóstico.**
- Adquirir orientaciones sobre cómo actuar ante estos problemas en tu puesto de trabajo y en tu empresa, lee el punto **7. ¿Cómo puedes utilizar en tu trabajo la información de esta guía?**
- Obtener más información para profundizar, dirígete al punto **8. Bibliografía.**

Asimismo, puedes acceder a más información sobre el Método ERGOPAR a través de su web: ergopar.istas.net

1. OBJETIVO DE LA GUÍA

El **objetivo principal** de esta Guía es facilitar a los trabajadores y trabajadoras, a las empresas y asociaciones empresariales del sector de ocio educativo y animación sociocultural, a la representación sindical y a los servicios de prevención, una herramienta que les permita intervenir en la mejora de las condiciones de trabajo derivadas de la exposición a riesgos ergonómicos.

A partir de este objetivo general pretendemos alcanzar los siguientes **objetivos específicos**:

- Identificar los riesgos ergonómicos que pueden producirse como consecuencia de la realización de las actividades y puestos de trabajo prioritarios del sector educativo y de animación sociocultural.
- Conocer los principales daños a la salud que son consecuencia de la exposición a factores de riesgo ergonómicos de los puestos de trabajo prioritarios del sector educativo y de animación sociocultural.
- Buscar y proponer medidas técnicas, organizativas y complementarias para el abordaje de los riesgos identificados para los puestos de trabajo más prioritarios del sector educativo y de animación sociocultural.
- Facilitar y proponer los instrumentos y la acción preventiva en las empresas para minimizar la siniestralidad por trastornos musculoesqueléticos.
- Establecer una reflexión en el seno del sector sobre déficits ergonómicos y trastornos musculoesqueléticos que ocasionan un problema para la salud de los trabajadores y trabajadoras.
- Promover la cultura preventiva y el cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales a través del estudio sobre riesgos ergonómicos.
- Promocionar actitudes y comportamientos seguros a través de la implicación y la participación de los trabajadores y trabajadoras, así como la representación sindical en el análisis de los riesgos ergonómicos en el sector de ocio educativo y animación sociocultural.

2. CONTEXTO DEL ESTUDIO

DIAGNÓSTICO EN EL SECTOR DE OCIO

EDUCATIVO Y SOCIOCULTURAL

El sector de ocio educativo y animación sociocultural es un sector incipiente, conformado tras la reciente firma en 2011 del I Convenio Colectivo de ámbito estatal del sector. Este convenio trata de dar respuesta a una realidad compleja que regula la situación laboral de más de 150.000 trabajadores y trabajadoras de todo el estado, la mayoría de ellos sin ningún tipo de regulación, o bajo la cobertura de los convenios de la educación no reglada o infantil. El objetivo principal que se buscaba es favorecer la constitución de una estructura laboral estable en un colectivo disgregado y disuelto por diferentes ámbitos laborales, pero con grandes puntos en común, el primero y principal, la intención educativa de las actividades que desarrolla.

2.1. Concreción del sector

Este sector agrupa a un colectivo de trabajadores y trabajadoras que desarrolla su actividad profesional en ámbitos educativos no formales como centros cívicos, casas de colonias, actividades extraescolares, etc.

La distribución de empresas en función de la Clasificación Nacional de Actividades Económicas, CNAE (según la clasificación de 2009), a partir de los datos recopilados por el Instituto Nacional de Estadística para el año 2013, muestra que las compañías que lo componen son en su mayoría pymes y micropymes de 1 a 49 trabajadores y trabajadoras, también autónomos y autónomas, seguidas por la mediana empresa de 50 a 250 trabajadores y trabajadoras, y un porcentaje menor de empresas de más de 250 trabajadores y trabajadoras.

La distribución de empresas en función del CNAE es la siguiente:

- CNAE 552, "Alojamientos turísticos y otros alojamientos de corta estancia" ocupado por unas 9.961 empresas.
- CNAE 855, "Otra educación" con unas 54.461 empresas.
- CNAE 889 "Otras actividades de servicios sociales sin alojamientos" ocupado por 2.505 empresas.
- CNAE principal 932, "Actividades recreativas y de entretenimiento" con unas 11.807 empresas.

El sector agrupa distintos CNAE de actividad, sin embargo, algunas de estas actividades deben ser excluidas del ámbito de actuación de este estudio, dado que quedan fuera del alcance y posibilidades de la entidad ejecutante y entidades solicitantes de la acción, como por ejemplo las actividades de ocio desarrolladas en hoteles.

En este estudio nos hemos centrado en el análisis de empresas y/o entidades privadas, dedicadas a la prestación de servicios de ocio educativo y animación sociocultural, consistente en actividades complementarias a la educación formal con el objetivo de desarrollar hábitos y habilidades sociales como forma de educar

2. Contexto del estudio diagnóstico en el sector de ocio educativo y sociocultural

integralmente a la persona, cuya actividad principal esté dentro del alcance de las entidades solicitantes y comprenda alguna de las siguientes actividades:

- a) Educación en el ocio, actividades de educación no formal, de guardia y custodia en periodo de transporte escolar, actividades educativas en el comedor escolar, de patio, extraescolares y aulas matinales, refuerzo escolar, campamentos urbanos, etc.
- b) Animación sociocultural, organización y gestión de servicios socioculturales y educativos, tanto de equipamientos como de programas socioculturales, como los dirigidos a centros cívicos y culturales, bibliotecas, salas de lectura y encuentro, equipamientos juveniles, servicios de información juvenil, ludotecas, centros de tiempo libre, museos, semanas culturales, exposiciones, talleres, actividades de dinamización del patrimonio y, en general, cualquier tipo de gestión de equipamientos, programas y acontecimientos de acción sociocultural y cultural de educación en el tiempo libre, etc.
- c) Casas de colonias y albergues infantiles y juveniles, campamentos, centros de interpretación ambiental, actividades y programas de educación medioambiental y otros equipamientos, actividades asimilables a los anteriores y servicios educativos al aire libre en el entorno natural y urbano.

Por tanto, quedan excluidas del ámbito del proyecto aquellas actividades de acción e intervención social encaminadas a detectar, paliar y corregir situaciones de riesgo de exclusión social. Asimismo, quedan excluidas aquellas actividades de educación e interpretación ambiental no integradas en programas de ocio educativo y animación sociocultural.

2.2. Grupo objeto de estudio

Según establece el Capítulo 4 del I Convenio Colectivo Marco Estatal de Ocio Educativo y Animación Sociocultural, la clasificación profesional es la siguiente:

Grupo I. Personal directivo. Puestos de trabajo:

- Director/a gerente.

Grupo II. Personal de gestión. Puestos de trabajo:

- Jefe/a de departamento.
- Director/a de programas, proyectos y equipamientos.
- Coordinador/a de proyectos pedagógicos y de ocio.
- Técnico/ de gestión sociocultural.

Grupo III. Personal de atención educativa y sociocultural. Puestos de trabajo:

- Coordinador/a de actividades y proyectos de centro.
- Monitor/a de ocio educativo.
- Animador/a sociocultural.
- Experto/a en talleres.
- Controlador/a de salas.
- Técnico/a de información.
- Titulado/a de grado.

Grupo IV. Personal de administración. Puestos de trabajo:

- Técnico/a de gestión administrativa.
- Agente comercial.
- Taquillero/a.
- Auxiliar administrativo/a.
- Recepcionista/telefonista.

Grupo V. Personal de servicios generales. Puestos de trabajo:

- Cocinero/a.
- Ayudante/a de cocina.
- Técnico/a de mantenimiento.
- Conductor/a.
- Limpiador/a.
- Portero/a-celador/a.

El objeto de este estudio es el Grupo III referido al personal de atención educativa y sociocultural por encontrarse en esta categoría los puestos de trabajo que desarrollan actividades con mayor exposición a factores de riesgo ergonómicos.

Este Grupo se concreta en los siguientes **puestos de trabajo para los cuales incorporamos las principales funciones:**

• **Coordinador/a de actividades y proyectos de centro**

Es la persona que, con la titulación requerida y/o experiencia acreditada, coordina el equipo de monitores/as de ocio educativo en el conjunto de sus funciones en el centro de trabajo:

- Organiza reuniones con el equipo de monitores/as de ocio educativo, la dirección del centro, las familias de las personas usuarias; controla y gestiona el presupuesto y el material.
- Elabora las memorias y asegura la correcta coordinación entre el proyecto pedagógico de la actividad a su cargo y el proyecto pedagógico de centro, teniendo presencia continuada en el mismo y/o en el espacio físico donde se desarrolla la actividad.

• **Monitor/a de ocio educativo**

Es la persona que, con la titulación académica requerida por la legislación vigente y/o experiencia acreditada en la actividad, ejerce su actividad educativa en el desarrollo de los programas, dentro del marco pedagógico establecido por la actividad, y desarrolla su función educativa en la formación integral de la persona.

Esta categoría es de aplicación al personal comprendido en los siguientes puestos de trabajo:

- Monitor/a de aula matinal: es quien organiza y dinamiza actividades educativas en el periodo previo al inicio de la actividad lectiva.
- Monitor/a de transporte escolar: es quien controla y vigila el correcto comportamiento de los usuarios y usuarias durante el periodo de transporte escolar.

2. Contexto del estudio diagnóstico en el sector de ocio educativo y sociocultural

- Monitor/a de comedor escolar: es quien mediante la programación, realización y evaluación de actividades lúdico educativas, se encarga de la educación transversal de los usuarios y usuarias del comedor escolar.
- Monitor/a de programas y proyectos en el medio natural: es quien mediante la programación, realización y evaluación de actividades lúdico educativas, se encarga de la educación en hábitos y valores medioambientales.
- Monitor/a de actividades extraescolares: es quien mediante la programación, realización y evaluación de actividades monográficas de carácter lúdico educativas, se encarga de la educación integral fuera del ámbito lectivo.
- Monitor/a de colonias y campamentos: es quien mediante la programación, realización y evaluación de actividades lúdico educativas al aire libre, se encarga de la educación en hábitos y valores. La mayor parte de estas actividades tienen una duración de más de un día, algunas incluyendo pernocta.
- Monitor/a de actividades de vacaciones: es quien mediante la programación, realización y evaluación de actividades lúdico-educativas durante los periodos vacacionales de navidad, semana santa y verano y otros periodos no lectivos, se encarga de la educación en hábitos y valores.

• Animador/a sociocultural

Es quien, reuniendo la formación específica correspondiente, desarrolla aspectos prácticos de un programa o proyecto, ejerciendo su función de dinamización, teniendo una visión global del medio en el que trabaja que le permite planificar, gestionar y evaluar programas de desarrollo comunitario dentro del campo del ocio sociocultural.

• Experto en talleres

Es quien, reuniendo la formación específica correspondiente, imparte programas o realiza actividades monográficas dentro del marco de un proyecto lúdico, educativo o sociocultural.

• Controlador/a de salas

Es la persona que tiene por función la orientación y la circulación de las personas asistentes a los actos que se celebran en los museos y centros de ocio educativo y sociocultural, reparto de boletines informativos y audio-guías, recepción y acompañamiento de grupos escolares y cívicos. Se incluyen entre sus funciones la recogida de datos para los estudios de público y la valoración que los y las profesionales de la educación hacen de la oferta educativa de los museos o equipamientos culturales. Están comprendidas en esta categoría aquellas personas que realizan las tareas descritas para la categoría en exclusiva. Si realizan tareas propias de categorías superiores, con independencia del porcentaje de jornada que dediquen, se deberán aplicar las retribuciones previstas para las otras categorías superiores.

• Técnico/a de información

Es quien, estando en posesión de la titulación requerida, realiza actividades de divulgación e información sociocultural (de centros cívicos, eventos socioculturales y cualquier otra especialidad asimilada).

• Titulado/a de grado

Es quien, reuniendo el requisito de titulado de grado, es contratado para cumplir una función específica de su titulación, dentro del ámbito de desarrollo de las actividades de la empresa.

2.3 Principales factores de riesgo ergonómicos y trastornos musculoesqueléticos en el sector

En general, los principales factores de riesgo ergonómicos a los que están expuestos los trabajadores y trabajadoras son:

- Adopción de **posturas forzadas de cuerpo entero**, por el hecho de estar de pie sin andar apenas; de rodillas/en cuclillas mientras se trabaja con los niños y niñas; y al caminar durante el desarrollo de juegos grupales o control de los niños y niñas.
- **Movimientos repetitivos** de miembros superiores, por ejemplo en el desarrollo de algunas actividades como las de dar de comer, pintura, globoflexia, desarrollo de talleres manuales y con alimentos, etc.
- **Manipular manualmente cargas**, como, por ejemplo, útiles de cocina, materiales para los talleres, elementos para el aula, etc.

Además, la exposición a este tipo de factores de riesgo ergonómicos puede causar daños corporales principalmente en el cuello, hombros, espalda dorsal y lumbar, generando trastornos musculoesqueléticos que producen molestias o dolor local y restricción de la movilidad, lo que a su vez podría conllevar una disminución del rendimiento normal en el trabajo o en otras tareas de la vida diaria.

El índice de incidencia por sobreesfuerzos para 2011, según VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, muestra un valor medio de 1.353,6.

En el sector de ocio educativo y animación sociocultural que abarca los CNAE 55, 85, 88 y 93, observamos que le corresponde un índice de incidencia de 5136,6. Este dato concreto del sector se calcula al sumar los índices de incidencia del conjunto de CNAE que regula este sector.

CNAE 55 Servicios de alojamiento 1.709

CNAE 85 Educación 337,7

CNAE 88 Actividades de servicios sociales sin alojamiento 1.072,7

CNAE 93 Actividades deportivas, recreativas y de entretenimiento 2.017,2

Estos datos evidencian la creciente importancia del estudio y análisis de los riesgos ergonómicos en el sector y la necesidad de cambio en el modo de tratar este tipo de riesgos fundamentalmente debido a la carencia de actividades preventivas específicamente relativas a la ergonomía en las empresas, así como de formación específica para hacerles frente. El principal problema es que las empresas no hacen la inversión necesaria para la prevención de riesgos laborales, y menos todavía si están relacionados con cuestiones ergonómicas.

La mayor parte de la población trabajadora del sector tiene empleos a tiempo parcial y las compañías que los contratan no se plantean realizar inversión en salud laboral en un colectivo que puede pertenecer a la empresa solo unos meses. Sin embargo, las características intrínsecas del sector conllevan un constante reciclaje de formación de los y las profesionales que lo ocupan, por lo que se hace imprescindible facilitar a las empresas recursos formativos para enriquecer tanto a la persona como al puesto que desempeña y a la personas usuarias a las que va dirigido el servicio, favoreciendo a su vez la seguridad y salud laboral de los trabajadores y trabajadoras.

3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Las herramientas participativas empleadas en el sector de ocio educativo y animación sociocultural forman parte del **Método ERGOPAR**.



Un procedimiento de **ergonomía participativa** para la prevención de trastornos musculoesqueléticos de origen laboral

El Método ERGOPAR es el resultado de un trabajo de investigación, desarrollo y validación en un proyecto de ergonomía participativa en el que han tomado parte personas investigadoras, técnicos y técnicas de prevención en riesgos laborales, personal especializado en ergonomía, representantes de la dirección de empresas y trabajadores y trabajadoras, así como su representación legal.

El objetivo de este procedimiento es mejorar las condiciones de trabajo a nivel ergonómico eliminando, o al menos reduciendo, la incidencia de trastornos musculoesqueléticos de origen laboral en los trabajadores y trabajadoras, contando para ello con su participación y la de su representación legal, favoreciendo de este modo el desarrollo de dinámicas participativas en la empresa que refuercen la cultura preventiva y la integración de la prevención.

Entre 2008 y 2012, ISTAS CCOO ha estado trabajando en el desarrollo de este procedimiento de ergonomía participativa. La primera versión del Método ERGOPAR fue elaborada en 2010 y mejorada tras su validación en 2011. Es un instrumento preventivo público y de acceso gratuito (disponible en ergopar.istas.net) que está a disposición de cualquier persona, ya sean direcciones de empresas, personal técnico de los servicios de prevención, trabajadores y trabajadoras y/o su representación sindical, que tengan interés por conocer la metodología, el desarrollo y resultados de experiencias participativas, con el fin de mejorar las condiciones ergonómicas en los puestos de trabajo desde un punto de vista participativo.

El uso de estas herramientas se lleva a cabo en **tres momentos del estudio de campo**. En la siguiente **Tabla 1** se enumeran las herramientas del Método ERGOPAR que se han empleado, su utilidad y el momento concreto o tarea en la que se han utilizado. En el punto 5.1 de esta Guía se explicará en detalle el contenido y utilidad de las herramientas más relevantes usadas para la obtención de la información sobre daños y factores de riesgo ergonómicos, sus causas de exposición y las soluciones.

Tabla 1. Herramientas del Método ERGOPAR empleadas en el desarrollo del estudio de campo para el diagnóstico en el sector de ocio educativo y animación sociocultural		
Tarea	Herramientas participativas	Utilidad en el estudio de campo del sector
1º. Identificación de daños y factores de riesgo ergonómicos	Cuestionarios de daños y factores de riesgo ergonómicos	<ul style="list-style-type: none"> · Obtener la percepción individual respecto a daños y factores de riesgos ergonómicos de trabajadores y trabajadoras.
	Programa informático del Método ERGOPAR	<ul style="list-style-type: none"> · Registro de los datos de los cuestionarios. · Generación del informe de resultados del cuestionario por puesto de trabajo analizado y colectivo. · Aplicación de los criterios de prioridad según frecuencia y gravedad.
2º. Identificación de causas que provocan la exposición a los factores de riesgo ergonómicos destacados por las personas encuestadas	Guión de entrevista de causas por puesto	<ul style="list-style-type: none"> · Recabar información directa de trabajadores y trabajadoras del sector sobre las causas de exposición.
	Guión de observación de causas por tareas	<ul style="list-style-type: none"> · Obtener información directa del puesto de trabajo y tareas concretas desarrolladas en el lugar de trabajo.
	Ficha para análisis de causas de exposición a factores de riesgo	<ul style="list-style-type: none"> · Recopilar la información sobre causas obtenida mediante entrevistas y observación.
	Ficha de problemas por tareas	<ul style="list-style-type: none"> · Mostrar la información que incorpora la ficha de análisis de causas de una manera más clara.
3º. Elaboración de propuestas de solución o medidas preventivas que eliminen o al menos reduzcan la exposición a los factores de riesgo ergonómicos	Guía para el desarrollo de círculos de prevención	<ul style="list-style-type: none"> · Recoger las propuestas de solución directamente de trabajadores y trabajadoras del sector.
	Ficha de propuestas de soluciones ergonómicas	<ul style="list-style-type: none"> · Recopilar la información obtenida de los círculos de prevención.

Si quieres saber más sobre el Método ERGOPAR, entra en ergopar.istas.net

4. LA MUESTRA Y CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES

Tanto las empresas como los trabajadores y trabajadoras que han participado en el estudio y cuya información facilitada recogemos en esta Guía, han colaborado en la aplicación de las diferentes herramientas participativas como la cumplimentación del cuestionario, desarrollo de entrevistas individuales y grupales, facilitando la observación en el desarrollo de sus tareas, así como en el desarrollo de los círculos de prevención (grupos de trabajo con trabajadores y trabajadoras). Esta colaboración ha permitido identificar los daños, los factores de riesgo, sus causas y las medidas preventivas que ayudan a mejorar las condiciones ergonómicas de los puestos de trabajo.

4.1. Alcance de la muestra

Con independencia del ámbito de aplicación del I Convenio Colectivo Marco Estatal de Ocio y Animación Sociocultural que regula la situación laboral de alrededor de 200.000 trabajadores y trabajadoras, el número al que hemos podido acceder para desarrollar el trabajo de campo diseñado en el estudio se corresponde, en este caso, con el de las personas que se encuentran dentro del alcance y posibilidades de acción, tanto de la entidad ejecutante, como de las demás entidades solicitantes del estudio, que según los datos manejados oscila alrededor de los **30.000 trabajadores y trabajadoras**.

El sector agrupa distintos CNAE de actividad (CNAE 552, 855, 889 y 932). No obstante, algunas de estas actividades quedarían excluidas del ámbito de actuación de este estudio por encontrarse fuera de su alcance y posibilidades.

Este estudio se ha centrado en el análisis de las empresas y/o entidades privadas, dedicadas a la prestación de servicios de ocio educativo y animación sociocultural, consistente en actividades complementarias a la educación formal con el objetivo de desarrollar hábitos y habilidades sociales como forma de educar integralmente a la persona.

Por tanto, el número aproximado de trabajadores y trabajadoras en el sector se calcula en 30.000 trabajadores y trabajadoras, según las bases de datos consultadas.

Este estudio se centró en el colectivo de trabajadores y trabajadoras que desarrollan un puesto de trabajo clasificado en el Grupo III, según el I Convenio Colectivo Marco Estatal de Ocio Educativo y Animación Sociocultural.

En general, **la muestra obtenida en la primera fase**, es decir, el número total de cuestionarios obtenidos en el Grupo III del sector, fue representativa y permitía obtener información útil y de calidad en el desarrollo del estudio diagnóstico a nivel ergonómico. Nos facilita datos de salud y exposición a factores de riesgo ergonómicos de la muestra total de trabajadores y trabajadoras pertenecientes a las categorías reguladas como Grupo III.

Sin embargo, en un primer análisis cuantitativo de la muestra se evidenció que el número de cuestionarios recogidos sobre determinados puestos de trabajo era insuficiente para poder realizar un análisis e investigación sobre los daños a la salud y exposición a factores de riesgo ergonómicos, decidiendo que no serían válidos por

falta de representatividad y quedando fuera del objeto de estudio de este proyecto. Los puestos de trabajo de los cuales no se obtiene una muestra suficiente son:

- Titulado/a de grado.
- Animador/a sociocultural.
- Experto/a en talleres.
- Controlador/a de sala.
- Técnico/a de información.

Siguiendo con este criterio, si serían representativos y tendrían continuidad en las siguientes fases del estudio de campo, así como el resto de fases del proyecto que completan el diagnóstico, los puestos de trabajo de:

- Coordinador/a de actividades y proyectos de centro.
- Monitor/a de ocio educativo.

Del mismo modo, para el análisis de la información de los cuestionarios hemos tenido en cuenta la duración de la jornada diaria de los trabajadores y trabajadoras pertenecientes a cada uno de los puestos de trabajo con una muestra representativa. Con el fin de analizar las condiciones laborales más desfavorables, hemos tomado principalmente la información que aportan los cuestionarios cumplimentados referidos a jornadas de trabajo de más de 4 horas al día, excluyendo del estudio la mayoría de cuestionarios referidos a jornadas de 4 horas o menos.

Es evidente que cuanto más larga es la jornada de trabajo, mayor es el tiempo de exposición a los factores de riesgo ergonómicos y por tanto, más aumenta la probabilidad de sufrir un trastorno musculoesquelético a consecuencia del trabajo.

Por esta razón se analizan los resultados de los cuestionarios de los puestos de trabajo que recoge la **Tabla 2**.

Tabla 2. Puestos de trabajo analizados		
PUESTO DE TRABAJO	DURACIÓN DE LA JORNADA DIARIA	ACTIVIDAD PRINCIPAL
Coordinador/a de actividades y proyectos	Más de 4 horas	–
Monitor/a de ocio educativo	4 horas o menos	Sin distinción*
	Más de 4 horas	Sin distinción*

**Sin distinción. Se analizan los resultados del conjunto de monitores/as de ocio educativo, independientemente de su actividad principal, ya sea aula matinal, comedor escolar, colonias y campamentos, actividades extraescolares, transporte escolar, programas y proyectos en el medio natural, o actividades de vacaciones.*

En definitiva, el análisis de resultados de los cuestionarios se centra en dos puestos de trabajo, obteniendo datos de distintos grupos que los conforman en base a la duración de la jornada diaria.

En el caso particular del monitor/a de ocio educativo es posible, además analizar los resultados en base a la duración de la jornada diaria y analizarlos también en base a la actividad principal en su jornada. El I Convenio Colectivo Marco Estatal del sector enumera las posibles tareas del monitor/a. Son las siguientes:

4. La muestra y características de las personas participantes

- Aula matinal.
- Transporte escolar.
- Comedor escolar.
- Programas y proyectos en el medio natural.
- Actividades extraescolares.
- Colonias y campamentos.
- Actividades y vacaciones.

Sin embargo, ante esta variedad de tareas existentes, la muestra obtenida a través de la cumplimentación del cuestionario solo ofrece datos representativos de los siguientes grupos de monitores/as:

PUESTO DE TRABAJO	DURACIÓN DE LA JORNADA DIARIA	ACTIVIDAD PRINCIPAL
Monitor/a de ocio educativo	4 horas o menos	Aula matinal
		Comedor escolar
	Más de 4 horas	Aula matinal
		Comedor escolar
		Colonias y campamentos

Esta será la muestra de monitores/as analizada para completar el diagnóstico, teniendo en cuenta que, por ejemplo, el/la monitor/a con una jornada de más de 4 horas de aula matinal, además de desarrollar esta tarea principal, completa su jornada desempeñando otras tareas del puesto (según clasificación anterior).

Una vez destacados los puestos prioritarios con la información facilitada por el cuestionario, serán estos colectivos sobre los que se desarrollaron las siguientes fases del estudio y, por tanto, sobre los que se aplicarán las demás herramientas participativas que muestra la Tabla 4.

Puestos de trabajo prioritarios	Herramientas participativas
<ul style="list-style-type: none"> • Coordinador/a de actividades y proyectos 	Guión de entrevista de causas por puesto
	Guión de observación de causas por tareas
<ul style="list-style-type: none"> • Monitor/a de ocio educativo: <ul style="list-style-type: none"> · Aula matinal · Comedor escolar · Colonias y campamentos 	Ficha para análisis de causas de exposición a factores de riesgo
	Ficha de problemas por tareas
	Guía para el desarrollo de círculos de prevención
	Ficha de propuestas de soluciones ergonómicas

4.2. Características de las empresas participantes

Las personas que han participado en la encuesta desarrollan su trabajo en un total de **36 empresas**, siendo más numerosas en la muestra, aquellas que cuentan con más de 251 trabajadores/as, seguidas por empresas entre 51 y 100 trabajadores/as, y en menor frecuencia menos de 50 trabajadores/as.

Estas empresas prestan su servicio en seis CCAA distintas como podemos ver en la **Tabla 5**. Más de la mitad corresponden a Cataluña, seguida en un porcentaje menor por Andalucía. Cabe destacar que aunque en el País Vasco y Comunidad de Madrid se aportan datos de una única empresa, el número de personas que participan de estas empresas es significativo.



Además del I Convenio Colectivo Marco Estatal de Ocio Educativo y Animación Socio-cultural y con el fin de concretar las denominaciones que aparecen definitivamente en el cuestionario distribuido, se consultó la clasificación profesional específica de los convenios colectivos de las comunidades autónomas de Catalunya, Euskadi y Aragón, puesto que tienen convenios colectivos específicos desarrollados para el sector objeto de estudio. Podemos ver la distribución en la **Tabla 6**.

Tabla 6. Datos sobre las empresas participantes

NÚMERO DE EMPRESAS	COMUNIDAD AUTÓNOMA	CONVENIO COLECTIVO DE APLICACIÓN
23	Cataluña	Específico de comunidad autónoma
9	Andalucía	Estatal
1	País Vasco	Específico de comunidad autónoma
1	Comunidad de Madrid	Estatal
1	Comunidad Valenciana	Estatal
1	Ceuta	Estatal
Total: 36	Total: 6 comunidades autónomas Distintas	Total de convenios de aplicación: 3

4. La muestra y características de las personas participantes

A pesar de no haber obtenido respuesta a los cuestionarios enviados por la Federación de Enseñanza de CCOO (FECCOO), las siguientes CCAA colaboraron en la distribución de cuestionarios: Aragón, Asturias, Cantabria, Castilla León, Castilla La Mancha, Extremadura, Galicia Murcia, Navarra y La Rioja.

Una vez identificados los daños y los factores de riesgo, se pidió colaboración a centros educativos de Infantil y Primaria en los que se prestara el servicio de aula matinal y comedor escolar, y centros de educación ambiental en los que existiera la figura del monitor/a de colonias y campamentos y coordinador de actividades y proyectos de centro. De este modo se completó la información para el diagnóstico, obteniendo con su colaboración las principales causas de exposición a los factores de riesgo destacados en los cuestionarios y una propuesta de soluciones, que sin duda mejorarán en general las condiciones de trabajo de muchas trabajadoras y trabajadores del sector de ocio educativo y animación sociocultural.

4.3. Características de los trabajadores y trabajadoras participantes

En base a la información recogida en el total de cuestionarios cumplimentados y las entrevistas y círculos de prevención realizados, podemos extraer las siguientes conclusiones relevantes y de interés sobre las características de los trabajadores y trabajadoras.

Los puestos de trabajo, están ocupados de forma mayoritaria por mujeres (es un hecho constatado que los trastornos musculoesqueléticos representan uno de los problemas de salud más importantes para las mujeres), con una edad media de 33 años, con un contrato eventual (temporal) y con una antigüedad en el puesto entre 1 y 5 años, aunque también predomina la antigüedad de más de 5 años.

En cuanto al horario de trabajo el mayoritario es el turno fijo de mañana, seguido de jornada partida (mañana y tarde) y con una duración de la jornada de más de 4 horas.

La plantilla cuenta con escasa o nula formación en prevención de riesgos laborales y por tanto, también en ergonomía.



Aun no considerando representativos los cuestionarios obtenidos (tal y como recogemos en el punto 2.2.1 Alcance de la muestra) en determinados puestos de trabajo, mostramos a continuación las características más relevantes de toda la muestra.

En el puesto de **coordinador/a de actividades y proyectos de centro**, entre las personas encuestadas predominan las siguientes características:

- sexo: mujer,
- edad media: 38 años,
- horario: turno de mañana, seguido de la jornada partida,
- contrato: indefinido,
- antigüedad en el puesto: más de 5 años,
- duración de la jornada diaria: más de 4 horas.

En el puesto de **monitor/a de ocio educativo**, entre las personas encuestadas predominan las siguientes características:

- sexo: mujer,
- edad media: 32 años,
- horario: turno fijo de mañana, seguido de horario irregular,
- contrato: eventual (temporal),
- antigüedad en el puesto: entre 1 y 5 años, seguido de más de 5 años,
- duración de la jornada diaria: 4 horas o menos.

En el puesto de **titulado/a de grado**, entre el colectivo encuestado predominan las siguientes características:

- sexo: mujer,
- edad media: 35 años,
- horario: irregular, seguido de turno fijo de mañana,
- contrato: indefinido,
- antigüedad en el puesto: más de 5 años,
- duración de la jornada diaria: más de 4 horas.

En el puesto de **animador/a sociocultural**, entre las personas encuestadas predominan las siguientes características:

- sexo: mujer,
- edad media: 36 años,
- horario: jornada partida (mañana y tarde),
- contrato: eventual (temporal),
- antigüedad en el puesto: entre 1 año y 5 años,
- duración de la jornada diaria: 4 horas o menos.

En el puesto de **experto/a en talleres**, entre el colectivo encuestado predominan las siguientes características:

- sexo: mujer,
- edad media: 25 años,
- horario: sin información suficiente,
- contrato: eventual (temporal),
- antigüedad en el puesto: entre 1 y 5 años,
- duración de la jornada diaria: más de 4 horas.

En el puesto de **controlador/a de sala**, entre las personas encuestadas predominan las siguientes características:

- sexo: mujer,
- edad media: 34 años,
- horario: turno fijo de mañana y turno fijo de tarde,
- contrato: indefinido,
- antigüedad en el puesto: más de 5 años,
- duración de la jornada diaria: más de 4 horas.

En el puesto de **técnico/a de información**, entre el colectivo encuestado predominan las siguientes características:

- sexo: mujer y hombre,
- edad media: 31 años,
- horario: turno fijo de mañana,
- contrato: eventual (temporal),
- antigüedad en el puesto: entre 1 año y 5 años,
- duración de la jornada diaria: menos de 4 horas.

5. DIAGNÓSTICO

Este apartado de la Guía recoge en primer lugar, un resumen del procedimiento de estudio de campo seguido para el diagnóstico en el sector (**Punto 5.1**). En un segundo punto, se incluyen los argumentos técnicos en los que nos basamos para considerar prioritarios a nivel ergonómicos los puestos de trabajo seleccionados (**Punto 5.2**). Por último, nos centramos en definir las características de cada una de las actividades laborales que se desarrollan en los puestos de trabajo prioritarios, la descripción de las tareas habituales, los daños, factores de riesgo, percepción de las exigencias físicas, las principales causas de exposición y las medidas preventivas que a nivel ergonómico podrían mejorar las condiciones de trabajo de cada colectivo analizado (**Punto 5.3**).

En este último bloque, se intercalan en el texto **comentarios y testimonios** de muchas de las personas que han participado en este estudio, con el fin de reflejar en esta Guía una realidad común para muchos y muchas profesionales del sector de ocio educativo y animación sociocultural.

5.1. Procedimiento para el diagnóstico

El procedimiento para el diagnóstico conlleva tres fases diferenciadas. En cada uno de ellos hemos empleado las herramientas participativas facilitadas por el Método ERGOPAR, como previamente hemos comentado en el punto 3 de esta Guía (justificación metodológica).

1º. Identificación de daños y factores de riesgo ergonómicos

El objetivo de esta fase es obtener información directa de los trabajadores/as del sector de ocio educativo y animación sociocultural acerca de:

- La presencia de molestias y dolores musculoesqueléticos más destacables según la frecuencia y la gravedad de los mismos.
- Las exposiciones a factores de riesgo ergonómicos más destacables según la frecuencia, la intensidad del esfuerzo y el tiempo de exposición.

Todo ello en relación al puesto de trabajo que desarrollan habitualmente.

Para recoger esta información procedimos a la distribución, recogida y registro de los **cuestionarios de daños y factores de riesgo**, así como la generación de un informe de resultados del cuestionario.

Para el tratamiento de los datos de los cuestionarios se ha empleado dos herramientas necesarias:

- Una **aplicación informática online** en la que se ha volcado el contenido del cuestionario de daños y factores de riesgos ergonómicos, para su distribución y cumplimentación *online* por parte de los trabajadores y trabajadoras del sector. Esta herramienta ha permitido el registro de la información individual de cada persona encuestada.
- El **programa informático del Método ERGOPAR** al que se han importado los datos registrados por cada persona participante en la aplicación informática, permitiendo la generación de informes de resultados por puesto de trabajo en base a criterios de prioridad preestablecidos por el programa.

El cuestionario empleado consta de un total de 15 preguntas, divididas en los siguientes apartados:

- Datos generales de la empresa relacionados con su tamaño y ubicación.
- Datos personales y laborales. Facilita información sobre el sexo, la edad, el horario, el contrato, el puesto de trabajo, la antigüedad y el número de horas diarias trabajadas.
- Daños a la salud derivados del puesto. Nos muestra información de la zona corporal con molestia o dolor, su frecuencia y si este ha impedido alguna vez realizar el trabajo habitual.
- Posturas y acciones propias del trabajo. Indica las posturas y la frecuencia de repetición de movimiento que afectan al cuerpo entero y a las distintas zonas corporales: cuello y cabeza, espalda, miembros superiores; si existe exposición a vibraciones e impactos; si existe manipulación manual de cargas y en qué condiciones se realiza habitualmente esta manipulación, etc.
- Exigencias físicas. Este apartado recoge el nivel de exigencias físicas percibidas de las personas encuestadas. Podemos definir las exigencias físicas como el conjunto de requerimientos físicos a los que está sometido el trabajador/a durante la jornada laboral, englobando tanto las posturas estáticas adoptadas durante el trabajo, como los movimientos realizados, la aplicación de fuerzas y la manipulación de cargas o desplazamientos.
- Observaciones. En este apartado se motiva a que la persona encuestada refleje todo lo que considere oportuno sobre el contenido del cuestionario. Información muy útil para orientar la identificación de causas, la búsqueda de soluciones y para completar la información de los anteriores apartados.

En la primera fase del estudio, el porcentaje ideal de trabajadores y trabajadoras a las que hacer llegar el cuestionario para su cumplimentación se fijó en 1.500 (recordamos: trabajadores y trabajadoras que desarrollan un puesto de trabajo clasificado en el Grupo III, según el I Convenio Colectivo Marco Estatal del sector de Ocio Educativo y Animación Sociocultural). Este número equivale a un 5% del total.

El número total de cuestionarios distribuido fue de aproximadamente 3.250. Este número equivale a un 10% del total de trabajadores y trabajadoras del sector a nivel nacional.

Se estableció un periodo para la cumplimentación del cuestionario que fue del 10 de junio al 6 de septiembre.

Tras finalizar el período de cumplimentación del cuestionario se obtuvo un registro total de 166 cuestionarios cumplimentados, de los cuales 152 fueron cumplimentados *online* y 14 en papel.

2º. Identificación de causas que provocan la exposición a los factores de riesgo ergonómicos destacados en los puestos de trabajo elegidos como prioritarios

Esta fase se ha desarrollado en dos pasos:

- En un primer momento procedimos a la recogida de información mediante entrevistas a los y las trabajadoras que ocupan los puestos de trabajo prioritarios, así como la toma de datos mediante la observación del puesto de trabajo. Esta tarea se ha realizado sobre las condiciones de trabajo reales, es decir visitando empresas del sector y/o en instalaciones donde

los trabajadores y trabajadoras de los puestos de trabajo indicados como prioritarios desarrollan su trabajo.

La toma de datos se inicia con la entrevista a los trabajadores y trabajadoras, en unos casos individual, y en otros, grupal. El uso de la entrevista nos ha permitido obtener información de primera mano respecto a las tareas desarrolladas por puesto de trabajo a analizar y sobre las causas que provocan la exposición a los factores de riesgo ergonómicos destacados en el cuestionario de daños y riesgos por cada colectivo. La observación de causas ha permitido a los miembros del Grupo Ergo del proyecto completar la identificación de las principales causas de exposición a los factores de riesgo destacados.

Para ello empleamos dos herramientas: el guión de entrevista de causas por puesto y la lista de observación de causas por tareas.

- El segundo paso ha consistido en analizar la información recogida en el paso anterior y la consecuente formulación de las conclusiones referidas a cada colectivo analizado.

Para la recopilación de la información empleamos la ficha para análisis de causas de exposición a factores de riesgo y ficha de problemas por tareas.

3°. Elaboración de propuestas de solución o medidas preventivas que eliminen o al menos reduzcan la exposición a los factores de riesgo.

Las propuestas de medidas se recopilaron a través de grupos de discusión tal y como denomina el Método ERGOPAR, círculos de prevención. Se trata de proponer medidas preventivas en los puestos de trabajo afectados en base a la información previa disponible y al conocimiento y experiencia de los ocupantes en dichos puestos.

La información recopilada se plasmó en la ficha de propuesta de soluciones.

5.2. Conclusiones sobre daños y factores de riesgo para la elección de los puestos de trabajo prioritarios

Las conclusiones previas del estudio de campo obtenido del análisis de cuestionarios han puesto de manifiesto que **los puestos de trabajo de coordinador/a de actividades y proyectos y monitor/a de ocio educativo** fundamentalmente de aula matinal, comedor escolar y colonias y campamentos, son los que sufren una mayor exposición al riesgo ergonómico.

Los daños a la salud por trastornos musculoesqueléticos derivados del trabajo que con mayor frecuencia manifiestan los trabajadores y trabajadoras de los dos puestos analizados, afectan principalmente a la **espalda lumbar y al cuello, hombros y espalda dorsal**. La presencia de molestias y dolor por trastornos musculoesqueléticos a consecuencia del trabajo evidencia la presencia de factores de riesgo ergonómicos, que producen molestias o dolor local y restricción de la movilidad, lo que a su vez puede conllevar una disminución del rendimiento normal en el trabajo o en otras tareas de la vida diaria.

Otra de las conclusiones importantes extraídas del estudio realizado a partir de los cuestionarios, señala la carencia de información en salud laboral en general y sobre riesgos ergonómicos en particular, así como la falta de implementación de medidas preventivas eficaces frente al riesgo ergonómico en los distintos centros de trabajo en los que cada trabajador/a de la empresa desarrolla su actividad laboral,

la falta de concienciación del riesgo ergonómico por parte de los y las trabajadoras y de sensibilización frente a la prevención de riesgos laborales y trastornos musculoesqueléticos de origen laboral.

Los siguientes apartados de esta Guía se centran fundamentalmente en el análisis de las condiciones de trabajo ergonómicas en los siguientes puestos de trabajo identificados como prioritarios a nivel ergonómico:

- **Coordinador/a de actividades y proyectos de centro.**

Es la persona que coordina el equipo de monitores y monitoras de ocio educativo en el conjunto de sus funciones. Desarrolla actividades administrativas y de estancia.

- **Monitor/a de ocio educativo.**

Este puesto de trabajo comprende distintas actividades laborales (en total 7, según el I Convenio Colectivo Marco Estatal del sector de ocio educativo y animación sociocultural). El estudio diagnóstico analiza las 7 actividades que son aula matinal, comedor escolar, colonias y campamentos, actividades extraescolares, transporte escolar, programas y proyectos en el medio natural y o actividades de vacaciones, obteniendo datos del conjunto de monitores y monitoras y, también, obteniendo resultados en las 3 actividades más frecuentes desarrolladas en el puesto de monitor que son:

- **Monitor/a de aula matinal.** Organiza y desarrolla las actividades educativas previas al inicio de la actividad lectiva (normalmente, de 7.00 a 9.00 horas de la mañana).
- **Monitor/a de comedor escolar.** Se encarga de la educación transversal de los niños y niñas del periodo relativo al comedor escolar, según programación (normalmente, de 12.00 a 16.00 horas).
- **Monitor/a de colonias y campamentos.** Se encarga de la educación en hábitos y valores en el desarrollo de actividades lúdico educativas al aire libre. La mayor parte de estas actividades tienen una duración de más de un día, algunas incluyendo pernocta (campamentos de hasta 7 días).

A continuación mostramos las **tablas resumen de los daños y los factores de riesgo ergonómicos en estos dos puestos de trabajo prioritarios**. Estas tablas han sido generadas mediante el programa informático del Método ERGOPAR. Los criterios aplicados para destacar las zonas corporales y los factores de riesgo (casillas sombreadas) vienen definidos en la cabecera de cada una de las tablas, teniendo en cuenta:

- **los daños, la gravedad y frecuencia de la molestia o dolor;**
- **los factores de riesgo ergonómicos, la duración o tiempo de exposición, intensidad del esfuerzo y frecuencia de repetición.**

La información relativa a monitor/a de ocio educativo se refiere al conjunto de personas que han cumplimentado el cuestionario individual, independientemente de la actividad principal de su jornada laboral. Por tanto, no hacemos distinción en este apartado respecto a los daños o factores de riesgo por actividad laboral principal.

Tabla resumen 1. Molestia y dolor a consecuencia del puesto de trabajo según zona corporal.



Zonas corporales en las que el 50% o más de los trabajadores/as del puesto refieren molestia o dolor; y/o zonas corporales en las que el 20% o más refieren molestia o dolor que ha impedido (incapacitantes) alguna vez realizar el trabajo en el puesto, o dolor muchas veces, aunque no haya impedido alguna vez realizar el trabajo en el puesto.



Otras zonas corporales que aun no cumpliendo con el criterio anterior más desfavorable son destacadas por los trabajadores.

PUESTOS DE TRABAJO	Cuello, hombros y/o espalda dorsal	Espalda lumbar	Codos	Manos y/o muñecas	Piernas	Rodillas	Pies
Coordinador/a de actividades y proyectos de centro	Orange	Red	White	White	White	White	White
Monitor/a de ocio educativo	Red	Red	White	White	Red	White	White

Tabla resumen 2. Posturas de cuerpo entero y acciones propias del trabajo.

Situaciones de riesgo en las que el 30% o más de los trabajadores/as del puesto refieren estar expuestos durante 2 horas o más de su jornada laboral; y/o situaciones de riesgo en las que el 20% o más de los trabajadores/as del puesto refieren estar expuestos durante más de 4 horas de su jornada laboral.

Situaciones de riesgo que aun no cumpliendo con el criterio anterior más destacable son destacadas por los trabajadores (exposiciones de entre 30 minutos y 2 horas).

PUESTO DE TRABAJO	Sentado	De pie sin andar apenas	Caminando	Caminando mientras subo o bajo niveles diferentes	De rodillas/en cuclillas	Tumbado sobre la espalda o sobre un lado
Coordinador/a de actividades y proyectos de centro	Alto riesgo	Bajo riesgo	Bajo riesgo	Bajo riesgo	Bajo riesgo	Bajo riesgo
Monitor/a de ocio educativo	Bajo riesgo	Bajo riesgo	Alto riesgo	Bajo riesgo	Bajo riesgo	Bajo riesgo

Tabla resumen 3. Posturas de cuello/cabeza y espalda/tronco

Situaciones de riesgo en las que el 30% o más de los trabajadores/as del puesto refieren estar expuestos durante 2 horas o más de su jornada laboral; y/o situaciones de riesgo en las que el 20% o más de los trabajadores/as del puesto refieren estar expuestos durante más de 4 horas de su jornada laboral.

Situaciones de riesgo que aun no cumplen con el criterio anterior más desfavorable son destacadas por los trabajadores (exposiciones de entre 30 minutos y 2 horas).

PUESTOS DE TRABAJO	Inclinar el cuello/cabeza hacia delante	Inclinar el cuello/cabeza hacia atrás	Inclinar el cuello/cabeza hacia un lado o ambos	Girar el cuello/cabeza	Inclinar la espalda/tronco hacia delante	Inclinar la espalda/tronco hacia atrás	Inclinar la espalda/tronco hacia un lado o ambos	Girar la espalda/tronco
	Coordinador/a de actividades y proyectos de centro Mantenida							
Monitor/a de ocio educativo	Repetida			Repetida	Repetida		Repetida	Repetida

Tabla resumen 4. Posturas con los brazos, manos y pies.

Situaciones de riesgo en las que el 30% o más de los trabajadores/as del puesto refieren estar expuestos durante 2 horas o más de su jornada laboral; y/o situaciones de riesgo en las que el 20% o más de los trabajadores/as del puesto refieren estar expuestos durante más de 4 horas de su jornada laboral.

Situaciones de riesgo que aun no cumpliendo con el criterio anterior más desfavorable son destacadas por los trabajadores (exposiciones de entre 30 minutos y 2 horas).

PUESTOS DE TRABAJO	 Las manos por encima de la cabeza o los codos por encima de los hombros	 Una o las dos muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo)	 Ejerciendo presión con uno de los pies
Coordinador/a de actividades y proyectos de centro		Mantenida	
Monitor/a de ocio educativo		Repetida	

Tabla resumen 5. Acciones con las manos y exposición a vibraciones e impactos.

Situaciones de riesgo en las que el 30% o más de los trabajadores/as del puesto refieren estar expuestos durante 2 horas o más de su jornada laboral; y/o situaciones de riesgo en las que el 20% o más de los trabajadores/as del puesto refieren estar expuestos durante más de 4 horas de su jornada laboral.

Situaciones de riesgo que aun no cumpliendo con el criterio anterior más desfavorable son destacadas por los trabajadores (exposiciones de entre 30 minutos y 2 horas).

PUESTOS DE TRABAJO	 Sostener, presionar o levantar objetos o herramientas con los dedos en forma de pinza	 Agarrar o sujetar con fuerza objetos o herramientas con las manos	 Utilizar de manera intensiva los dedos	 Trabajar sobre superficies vibrantes	 Utilizar herramientas y máquinas de impacto o vibrantes	 Utilizar la mano (el pie o la rodilla) como martillo, golpeando de forma repetida
Coordinador/a de actividades y proyectos de centro						
Monitor/a de ocio educativo						

Tabla resumen 6. Manipulación manual de cargas.

Situaciones de riesgo en las que el 30% o más de los trabajadores/as del puesto refieren estar expuestos durante 2 horas o más de su jornada laboral; y/o situaciones de riesgo en las que el 20% o más de los trabajadores/as del puesto refieren estar expuestos durante más de 4 horas de su jornada laboral.

Situaciones de riesgo que aun no cumpliendo con el criterio anterior son destacadas más desfavorables por los trabajadores (exposiciones de entre 30 minutos y 2 horas).

PUESTOS DE TRABAJO	 COGER Y/O DEJAR MANUALMENTE, objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3 KG	 TRANSPORTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3 KG	 EMPUJARY/O ARRASTRAR MANUALMENTE o utilizando algún equipo objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3 KG
Coordinador/a de actividades y proyectos de centro			
Monitor/a de ocio educativo	Pesos más frecuentes: Entre 3 y 5 kg	Pesos más frecuentes: Entre 3 y 5 kg	

Tabla resumen 6.1. Acciones al coger y/o dejar manualmente cargas.

Condiciones habituales de manipulación referidas por el 30% o más de los trabajadores/as del puesto que manifiestan coger y/o dejar manualmente cargas, 2 horas o más en una jornada laboral.

Condiciones habituales de manipulación que aun no cumpliendo con el criterio anterior más desfavorable son destacadas por los trabajadores.

PUESTOS DE TRABAJO	Coges y/o dejas la carga tu solo/a (sin ayuda de otra persona)	Coges y/o dejas la carga por debajo de tus rodillas	Coges y/o dejas la carga por encima de tus hombros	Mantienes los brazos extendidos sin poder apoyar la carga en tu cuerpo	Manipulas la carga con dificultad por no tener buen agarre (sin asa)	Tienes que coger y/o dejar la carga cada pocos segundos
Coordinador/a de actividades y proyectos de centro						
Monitor/a de ocio educativo						

Tabla resumen 6.2. Acciones al transportar manualmente cargas.

Condiciones habituales de manipulación referidas por el 30% o más de los trabajadores/as del puesto que manifiestan coger y/o dejar manualmente cargas, 2 horas o más en una jornada laboral.

Condiciones habituales de manipulación que aun no cumpliendo con el criterio anterior más desfavorable son destacadas por los trabajadores.

PUESTOS DE TRABAJO	Transportas la carga tu solo/a (sin ayuda de otra persona)	Transportas la carga con los brazos extendidos sin apoyar la carga en tu cuerpo y sin doblar los codos	Transportas la carga con dificultad por no tener buen agarre (sin asa)	Caminas más de 10 metros transportando la carga	Tienes que transportar la carga cada pocos segundos
Coordinador/a de actividades y proyectos de centro					
Monitor/a de ocio educativo					

Tabla resumen 7. Exigencias físicas.

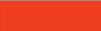
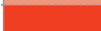
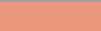
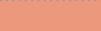
Situaciones en las que el 30% o más de los trabajadores/as del puesto valoran las exigencias físicas de su puesto como moderadas, altas o muy altas.

PUESTOS DE TRABAJO	EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO DE TRABAJO
Coordinador/a de actividades y proyectos de centro	MODERADAS
Monitor/a de ocio educativo	MODERADAS

Tabla resumen 8. Todos los resultados

 Daños y situaciones de riesgo de actuación prioritaria.

 Daños y situaciones de riesgo de actuación secundaria.

		Coordinador/a	Monitor/a
DAÑOSA LA SALUD	Cuello, hombros y/o espalda dorsal		
	Espalda lumbar		
	Codos		
	Manos y/o muñecas		
	Piernas		
	Rodillas		
	Pies		
RIESGOS ERGONÓMICOS	Sentado		
	De pie sin andar apenas		
	Caminando		
	Caminando mientras subo o bajo niveles diferentes		
	De rodillas/en cuclillas		
	Tumbado		
	Inclinar el cuello/cabeza hacia delante		
	Inclinar el cuello/cabeza hacia atrás		
	Inclinar el cuello/cabeza hacia un lado o ambos		
	Girar el cuello/cabeza		
	Inclinar la espalda/tronco hacia delante		
	Inclinar la espalda/tronco hacia atrás		
	Inclinar la espalda/ tronco hacia un lado o ambos		
	Girar la espalda/tronco		
	Las manos por encima de la cabeza		
	Una o las dos muñecas dobladas		
	Ejerciendo presión con los pies		
	Dedos en forma de pinza		
	Agarrar o sujetar con fuerza objetos con las manos		
	Utilizar de manera intensiva los dedos		
	Trabajar sobre superficies vibrantes		
	Utilizar herramientas y máquinas de impacto o vibrantes		
	Utilizar la mano (el pie o la rodilla como martillo)		
	COGERY/ O DEJAR MANUALMENTE		
	TRANSPORTAR MANUALMENTE		
	EMPUJARY/O ARRASTRAR MANUALMENTE		
	Exigencias físicas	M	M

5.3. Resultados de los puestos de trabajo prioritarios

Este apartado recoge por un lado, una descripción de la actividad y tareas habituales del colectivo de trabajadoras y trabajadores que desarrollan estos puestos de trabajo, y por otro, muestra los resultados del diagnóstico sobre daños a la salud por trastornos musculoesqueléticos, factores de riesgo ergonómicos y las principales causas de exposición, junto con posibles soluciones para la mejora de las condiciones ergonómicas de estos puestos considerados prioritarios. Incluye también la percepción de las personas encuestadas sobre las exigencias físicas de su actividad laboral.

5.3.1. Monitor/a de ocio educativo

Estos datos se refieren al colectivo de personas que desarrollan las tareas de monitor/a en jornadas diarias de menos de 4 horas y de más de 4 horas.

El trabajo diario que realizan los monitores/as varía en función de las tareas asignadas y de la edad del colectivo al que atienden. A modo de resumen incluimos la tabla correspondiente a los grupos de monitores y monitoras analizados en este estudio de manera colectiva y por actividad principal.

PUESTO DE TRABAJO	DURACIÓN DE LA JORNADA DIARIA	ACTIVIDAD PRINCIPAL
Monitor/a de ocio educativo	4 horas o menos	Sin distinción*
		Aula matinal
		Comedor escolar
	Más de 4 horas	Sin distinción*
		Aula matinal
		Comedor escolar
		Colonias y campamentos

**Sin distinción. Se analizan los resultados del conjunto de monitores/as de ocio educativo, independientemente de su actividad principal, ya sea aula matinal, comedor escolar, colonias y campamentos, actividades extraescolares, transporte escolar, programas y proyectos en el medio natural, o actividades de vacaciones.*

Los distintos grupos analizados muestran información de daños y factores de riesgos ergonómicos muy similares, ya se trate del análisis de todos los monitores/as en conjunto o bien grupos concretos de monitores/as que además que tener en cuenta la duración de la jornada se agrupan en función de la tarea principal coincidente.

A continuación, mostramos los datos obtenidos a través del cuestionario de daños y factores de riesgo ergonómicos, únicamente relativos a **los monitores y monitoras de ocio educativo en general, con independencia de las tareas concretas asignadas.**

DAÑOS A LA SALUD

Esta actividad laboral desencadena molestias y dolor por trastornos musculoesqueléticos localizados en zonas muy concretas. Así lo vemos reflejado en el análisis de los resultados de los cuestionarios, que destacan molestias y dolor en el cuello, hombros y/o espalda dorsal y espalda lumbar, habiéndoles incluso impedido alguna vez realizar su trabajo. En menor frecuencia, molestias a veces en piernas.

Tabla 8. Molestias y dolor a consecuencia del trabajo en el puesto de monitor/a de ocio educativo	
PUESTO DE MONITOR/A	DAÑOS
Todas las tareas en jornada inferior a 4 horas	Datos no significativos
Todas las tareas en jornada superior a 4 horas	 <p>Las personas encuestadas manifiestan con mayor frecuencia padecer molestias y dolor en el cuello, hombros y/o espalda dorsal y espalda lumbar, habiéndoles impedido incluso alguna vez realizar su trabajo.</p> <p>También refieren molestias a veces en piernas.</p>

“El dolor en la espalda, las piernas y a veces los pies es insoportable al final de la semana”

“Cuando estamos sentados tenemos los pies en el suelo y a mí se me duermen por completo... necesito más de 5 minutos hasta que puedo caminar”

“El coger a los niños daña mi espalda... Ya sé que no es necesario cogerlos, pero trabajo con los de preescolar y a veces es imposible no hacerlo”

“Llevo años trabajando como monitora de ocio educativo y padezco continuamente de contracturas cervicales”

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS

El análisis de resultados que incluye la **Tabla 9** muestra los factores de riesgo ergonómicos más destacados en el puesto de monitor/a de ocio educativo en general. Con * se identifican las exposiciones a factores de riesgo ergonómicos de más de 2 horas en la jornada diaria. El resto de factores destacados corresponden a exposiciones de menor duración, de entre 30 minutos y 2 horas.

Tabla 9. Factores de riesgo ergonómicos destacados por los encuestados	
PUESTO DE TRABAJO DE MONITOR/A DE OCIO EDUCATIVO	Factores de riesgo ergonómicos con exposición *Y exposiciones de más de 2 horas/día
Todas las tareas en jornada inferior a 4 horas	 <ul style="list-style-type: none"> · Caminando · Sentado · De pie sin andar apenas
	 <ul style="list-style-type: none"> · Caminando* · De pie sin andar apenas · De rodillas o en cuclillas
	 <ul style="list-style-type: none"> · Inclinar el cuello/cabeza hacia adelante de forma repetida * · Girar el cuello/cabeza de forma mantenida
	 <ul style="list-style-type: none"> · Inclinar espalda/tronco hacia adelante de forma repetida*
	 <ul style="list-style-type: none"> · Inclinar espalda/tronco hacia un lado o ambos lados de forma repetida*
	 <ul style="list-style-type: none"> · Girar espalda/tronco de forma repetida*
	 <ul style="list-style-type: none"> · Una de las dos muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro antebrazo), de forma repetida. · Sostener, presionar o levantar objetos o herramientas con los dedos en forma de pinza.
	 <ul style="list-style-type: none"> · Agarrar o sujetar con fuerza objetos o herramientas con las manos. · Utilizar de manera intensiva los dedos.
	 <ul style="list-style-type: none"> · Coger y/o dejar manualmente objetos, herramientas, materiales de más de 3 kg. Los pesos que con mayor frecuencia se manipulan son de entre 3 y 5 kg y de forma secundaria de entre 15 y 25 kg. Además, de forma más habitual la carga es manipulada por una sola persona.
	 <ul style="list-style-type: none"> · Transportar manualmente objetos, herramientas, materiales de más de 3 kg. Los pesos más frecuentes son de entre 3 y 5 kg, y de forma secundaria de entre 15 y 25 kg. Además, de forma más habitual la carga es manipulada por una sola persona.

5. Diagnóstico

“Todo el día estoy de pie o caminando de un lado al otro... no hay momento para sentarse”

“Agacharte para hablar con los niños es lo peor”

“El hecho de tener que estar con la espalda inclinada hacia delante es lo peor, estoy con niños de 3 y 4 años y las mesas son muy bajas... esto acaba produciendo dolor en las lumbares”

“Hay veces que trabajo durante muchas horas sentada, otros días no me siento, no hay una actividad regular todos los días, depende de donde se realice el trabajo, a veces en la ludoteca, otras veces en la sala de encuentro de los centros cívicos”

PERCEPCIÓN DE LAS EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO

Los trabajadores y trabajadoras perciben con mayor frecuencia las exigencias físicas como MODERADAS.

Tabla 10. Exigencias físicas percibidas por los monitores/as

PUESTO DE TRABAJO DE MONITORES/AS	EXIGENCIAS FÍSICAS
Todas las tareas en jornada inferior a 4 horas	Los trabajadores y trabajadoras perciben con mayor frecuencia como MODERADAS las exigencias físicas de su puesto de trabajo. En menor frecuencia son percibidas como bajas y muy bajas.
Todas las tareas en jornada superior a 4 horas	Los trabajadores y trabajadoras perciben con mayor frecuencia como MODERADAS las exigencias físicas de su puesto de trabajo. En menor frecuencia son percibidas como muy bajas.

5.3.1.1. Monitor/a de aula matinal

CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD

Es una actividad que pretende dar respuesta a la creciente demanda originada por las exigencias laborales de los padres y madres, quienes se ven en la necesidad de delegar el cuidado de sus hijos e hijas durante el horario de 7.00 a 9.00 horas o bien, de 7.30 a 9.30 horas, momento en el que da comienzo la actividad escolar.

Por tanto, en los **centros de Educación Infantil y Primaria** este periodo de tiempo hasta el inicio de la actividad lectiva será considerado como aula matinal sin actividad reglada. Los proyectos educativos definen y establecen las medidas de vigilancia y atención educativa que precisan los niños y niñas en función de su edad, las cuales varían entre los 3 y los 12 años.

Normalmente las monitoras y monitores de aula matinal se encargan de la apertura de las instalaciones y la puesta en marcha de la actividad. Acompañan a los niños y niñas a las aulas correspondientes y preparan y realizan los talleres especialmente diseñados para ellos, potenciando las tareas amenas y atractivas con actividades lúdico-recreativas y formativas que fomentan el compañerismo y la participación despertando en ellos una predisposición a afrontar la jornada escolar hacia el aprendizaje.

“El aula matinal tiene la ventaja de que a esa hora tan temprana los niños y niñas aun no tienen mucha energía. Mi tarea consiste en activarles para que lleven bien el día”

Del mismo modo, se considera también imprescindible la atención a sus necesidades específicas teniendo en cuenta su edad y características personales, en aspectos como la ingesta de alimentos y la higiene personal.

Una característica común en los centros educativos es que el mobiliario del aula, como por ejemplo las mesas y sillas están diseñados para los niños y niñas, y no para las y los profesionales que desarrollan allí su actividad laboral. Aunque se dispone de una mesa y silla para personas adultas, no suele emplearse, ya que su uso limita la interacción con los niños y niñas, al menos con los y las de corta edad.

Debemos destacar una característica relevante respecto al entorno de trabajo en el que se desarrolla el aula matinal, el cual condiciona enormemente el desarrollo del trabajo. El centro educativo no suelen contar con un espacio específico reservado para esta actividad, empleando en la mayoría de los casos las aulas docentes en las que se debe iniciar la actividad lectiva a la hora establecida en el centro.

Dado el corto periodo de tiempo que comprende el aula matinal, muchas trabajadoras y trabajadores desarrollan además de su función como monitor/a de aula matinal, otras actividades como monitor/a de comedor escolar y extraescolares. De este modo, el cómputo de horas de trabajo semanal permite lograr una jornada aceptable de entre 4 y 8 horas al día, o bien en cómputo semanal de entre 20 y 40 horas. De hecho, muchas monitoras y monitores tienen contratos de trabajo con distintas empresas.

“En el aula matinal trabajo, junto con una compañera, como autónoma –tenemos constituida una comunidad de bienes– y nos contrata directamente la AMPA. En el comedor escolar trabajo por cuenta ajena a través de una empresa que contrata directamente el centro educativo. Así, logro tener una jornada de 6 horas al día de lunes a viernes”

DESCRIPCIÓN DE TAREAS HABITUALES

El periodo destinado a la actividad de aula matinal es muy reducido, entre una hora y media y dos horas, por lo que engloba un conjunto de tareas muy variadas, que carecen de pausas y descansos preestablecidos, con un ritmo elevado de trabajo sobre todo en los últimos 15-20 minutos antes de iniciar la actividad lectiva.

En general, destacamos las siguientes tareas habituales que conlleva la actividad de las monitoras y monitores de aula matinal:

- **Atención y cuidado durante el desayuno**

Tras colocar los manteles en las mesas, algunos niños y niñas que traen el desayuno, se lo toman en el aula, por lo que las monitoras y monitores controlan e instan a que todo se desarrolle correctamente.

- **Desarrollo y control de juegos en interior**

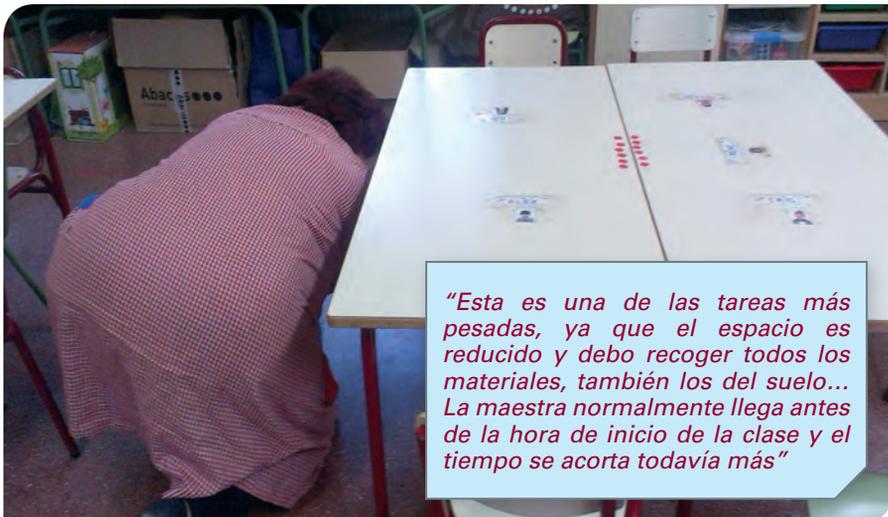
Se organizan por parte de las monitoras y monitores diferentes juegos y manualidades en el interior del recinto cubierto, para ir trabajándolas con los niños y niñas. Por ejemplo, empleo de pinturas, puzles, recortables, etc. Todo este material suele estar ubicado en bandejas de plástico que se disponen en las mesas.

- **Desarrollo y control de juegos en exterior**

Se desarrollan juegos en el patio. La tarea principal de las monitoras y monitores es el control de los niños y niñas, interactuando en mayor o menor medida en el desarrollo del juego (por ejemplo, juegos de pelota, etc.)

- **Limpieza y organización del aula**

Esta tarea debe desarrollarse de forma rápida, hay que dejarlo todo limpio y ordenado puesto que, en la mayoría de los casos, a partir de las 9 o 9.30 horas se da clase en este mismo espacio. La monitora recoge todos los juguetes y materiales, limpia manteles, los pliega y guarda, organiza sillas y mesas y vuelve a colocar los materiales en bandejas que apila y transporta de forma manual al espacio destinado para su almacenamiento. En muchos casos los juguetes están en el suelo, por lo que debe arrodillarse e inclinar el tronco hacia adelante para alcanzarlos.



- **Acompañar a la fila**

Las monitoras y monitores acompañan a los niños y niñas hasta la puerta principal de entrada al recinto y los organizan en las diferentes filas hasta que llegan los maestros y maestras correspondientes a cada grupo.

- **Asear y cambiar ropa**

Esta tarea se realiza normalmente de forma puntual, cuando algún niño o niña no controla sus esfínteres o cuando por ejemplo vomita.

DAÑOS A LA SALUD

Esta actividad laboral produce molestias y dolor por trastornos musculoesqueléticos localizados en zonas muy concretas. Así lo vemos reflejado en el análisis de los resultados de los cuestionarios recogidos para este estudio. Destacando molestias y dolor en el cuello, hombros y/o espalda dorsal y espalda lumbar, habiéndoles incluso impedido alguna vez realizar su trabajo. En menor frecuencia, las personas encuestadas manifiestan sufrir molestias a veces, en piernas.

Tabla 11. Molestias y dolor a consecuencia del trabajo en el puesto de monitor/a de ocio educativo

<p>Monitor/a aula matinal</p>		<p>Las personas encuestadas manifiestan con mayor frecuencia padecer molestias y dolor en el cuello, hombros y/o espalda dorsal y espalda lumbar, habiéndoles incluso impedido alguna vez realizar su trabajo.</p>
--------------------------------------	--	--

“Sobre todo al final de la semana tengo dolor en la espalda, dolor de cabeza y en ocasiones también me duelen los pies... son muchas horas de pie”

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS

El análisis de resultados que incluye la **Tabla 12** muestra los factores de riesgo ergonómicos destacados en el cuestionario por todas aquellas que trabajan en el aula matinal en su jornada laboral, siendo esta su actividad principal.

Los factores de riesgo ergonómicos destacados con un * se corresponden con aquellos que conllevan mayor intensidad del esfuerzo, mayor tiempo de exposición en la jornada y una mayor frecuencia de repetición.

Así, como **posición del cuerpo entero** se evidencia el desarrollo del trabajo de pie apenas sin andar, con mucha más frecuencia que el hecho de estar sentado o caminando.

Respecto a la **posición de la espalda o tronco** se destaca la postura que conlleva su inclinación hacia delante, en este caso de forma repetida. Lo mismo sucede con

5. Diagnóstico

la **posición del cuello o cabeza** hacia delante también de forma repetida, a la que debemos sumar los giros frecuentes.

Las **manos, las muñecas y los dedos** son también otras zonas corporales que la monitora o monitor de aula matinal debe emplear muy a menudo, por ejemplo al sostener, presionar o levantar objetos o materiales con los dedos en forma de pinza, y también en el uso en sí de los dedos, al que califican de uso intensivo en esta actividad.

Tabla 12. Factores de riesgo ergonómicos destacados en el cuestionario en el puesto de monitor/a de ocio educativo

Monitor/a aula matinal		<ul style="list-style-type: none">· Sentado· Caminando· De pie sin andar apenas*· Inclinar la espalda/tronco hacia delante de forma repetida*· Inclinar el cuello/cabeza hacia delante de forma repetida*· Girar el cuello/cabeza de forma repetida*· Sostener, presionar o levantar objetos o herramientas con los dedos en forma de pinza*· Utilizar de manera intensiva los dedos*· Coger y/o dejar manualmente objetos, herramientas y materiales de entre 3 y 5 kg. Además de forma habitual la carga es manipulada por una sola persona.· Transportar manualmente objetos, herramientas, materiales de entre 3 y 5 kg. Además de forma habitual la carga es manipulada por una sola persona.
-------------------------------	--	---

“Si te sientas, la verdad es que tampoco estás cómoda. Las sillas son tan pequeñas que luego el problema es levantarse”

“Cuando más me duele la espalda es cuando trabajo en el aula matinal con los niños de preescolar. Al ser tan bajitos debes inclinar la espalda hacia delante muchísimas veces y continuamente”

PERCEPCIÓN DE LAS EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO

Los monitores y monitoras de aula matinal, según los resultados de los cuestionarios perciben las exigencias físicas de su actividad como MODERADAS.

PRINCIPALES CAUSAS DE EXPOSICIÓN

A continuación detallamos las principales causas de exposición a los factores de riesgo destacados en los cuestionarios. Son las siguientes:

- **Tareas excesivamente variadas teniendo en cuenta el escaso tiempo para su desarrollo.** Normalmente el aula matinal oscila entre 1 hora y media y 2 horas.
- **No existe un lugar físico específico en el centro educativo para el aula matinal.** En muchos centros educativos esta actividad se desarrolla, como ya hemos descrito anteriormente, en las aulas docentes y pasillos. Este hecho conlleva que la monitora o el monitor deba preparar cada mañana el aula al inicio y recogerla rápidamente antes del comienzo de la actividad lectiva. Esta causa provoca directamente un incremento en la frecuencia de repetición de muchos movimientos corporales, como inclinar la espalda hacia delante de manera repetida al recoger la clase, ya que son muchas las veces que la trabajadora o trabajador debe agacharse para recoger materiales o inclinarse para recoger y limpiar las mesas.
- **Falta de espacios para ubicar el material empleado.** En el espacio físico en el que se desarrolla esta actividad no suelen haber armarios específicos para almacenar el material, por lo que la monitora o el monitor debe traer de otros espacios de fuera del aula todos los útiles necesarios (por ejemplo, manteles, colores, bandejas, etc.). Esto provoca que a la preparación y recogida del aula se le deba dedicar más tiempo, supone desplazamientos innecesarios a un ritmo elevado, manipulación manual de los materiales al menos, levantamientos, etc.



- **Falta de medios mecánicos para el traslado de los materiales.** Las monitoras y monitores suelen trasladar las bandejas con materiales del aula matinal a otras zonas del centro educativo en las que se guardan hasta el día siguiente, a no ser que existan zonas de almacenamiento en el interior del aula, lo que evitaría desplazamientos largos con el material. Esto provoca la manipulación manual de cargas, dada la falta de medios mecánicos como, por ejemplo, carritos.

5. Diagnóstico

- **Falta de pausas para descanso.** Al ser una actividad concentrada en tan poco tiempo, las tareas se aglutinan y provocan tensión muscular debido a la repetición continua de los mismos movimientos corporales.
- **Mobiliario de dimensiones pequeñas adaptadas a las personas usuarias y no a los y las profesionales.** Esta causa es común también para los y las profesionales docentes. Los niños y niñas son de pequeñas dimensiones, por lo que el mobiliario está diseñado según sus características físicas. Así, aunque se dispone de silla y mesa para el personal docente, es difícil su uso si se pretende interactuar con los niños y niñas. Esta causa provoca que, muchas veces, la monitora o el monitor se sienten en sillas muy pequeñas adoptando posturas corporales muy incómodas e inadecuadas, como giro de tronco, inclinar espalda hacia delante, incluso para levantarse. En otras ocasiones, optan por trabajar de pie, moviéndose apenas de un lado para otro, controlando y apoyando en las tareas manuales, lo que supone inclinar espalda y cuello hacia delante de manera repetida, y muchas veces también mantenida.



- **Espacio de trabajo insuficiente.** Esta situación, común en muchos centros educativos, hace que las tareas de preparación y recogida del aula se compliquen, exigiendo la adopción de posturas forzadas de espalda fundamentalmente.
- **Ritmo de trabajo elevado.** El escaso tiempo para el desarrollo de todas las tareas que conlleva el aula matinal, junto con otros problemas como la falta de espacio físico específico para su desarrollo, hacen que el ritmo de trabajo sea muy elevado.
- **Ratio elevada.** Sin duda el número de niños y niñas en el aula matinal es una condición de trabajo que incrementa la exposición a factores de riesgo en general, y también a los ergonómicos. Una ratio más reducida puede hacer el trabajo más placentero y ameno.

- **Altura del plano inadecuado, demasiado bajo.** En este caso, la altura del plano de trabajo son los propios niños y niñas. Cuanto más reducida sea su altura, mayor exposición a factores de riesgo se dará en el puesto. Se incrementará, por ejemplo, la inclinación de cuello y cabeza hacia delante, aumentando con ella la probabilidad de sufrir un daño a la salud.
- **Distancias de alcance inadecuadas.** El mobiliario empleado en los centros educativos, al menos en el aula matinal, suele disponerse en forma de cuadrado, por ejemplo colocando una mesa rectangular frente a otra rectangular, con el objetivo de que los niños y niñas se coloquen alrededor de la mesa e interactúen fácilmente. La disposición de las mesas en cuadrado hace que la monitora o el monitor deba alargar el tronco para alcanzar los objetos, inclinando la espalda hacia delante de manera repetida, estirando el brazo al mismo tiempo.



- **Superficies de apoyo para los brazos inadecuadas.** Cuando la monitora o el monitor opta por sentarse en las sillas de los niños y niñas carece de apoyos para los brazos, ya que no puede apoyarse en la mesa, también de pequeña altura.
- **Existencia de desniveles, escaleras y rampas en los desplazamientos con los niños y niñas por el centro.** En muchas ocasiones, las monitoras y monitores caminan hacia atrás mientras controlan la fila de niños y niñas. Además, suelen ser necesarias varias personas para llevar un grupo, al menos con los niños y niñas de menor edad, ya que ellas mismas deben protegerles a modo de barrera en zonas de riesgo como por ejemplo, rampas sin barandilla, y acompañarles en el movimiento al subir o bajar escaleras.
- **Control continuo de los niños y niñas.** Tanto si la trabajadora o el trabajador está de pie como sentado, en las tareas de control gira el tronco y el cuello de forma repetida, al mismo tiempo que inclina la espalda hacia delante o de lado.
- **Ambiente ruidoso.** Los niños y niñas son un foco de ruido que normalmente aumenta conforme se incrementa el número de personas que ocupan el espacio o bien, cuando se desarrollan determinadas actividades lúdico-educativas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Las principales soluciones a los problemas ergonómicos detectados que han surgido de este estudio diagnóstico son las siguientes:

- **Disponer de una silla baja con ruedas, giratoria, con sistema de frenado y apoyo lumbar.** Facilitará que la monitora o el monitor de aula matinal pueda situarse frente al niño o niña, en posición sentada sin que se vea limitada su interacción.
- **Carros con ruedas para el transporte de los materiales.** Evitaría el transporte manual de los materiales del aula hasta la zona de almacenamiento.
- **Disponer las mesas del aula en forma de “U”.** Esta solución permite a la monitora o el monitor moverse, ya sea sentado (silla con ruedas) o caminando, pudiendo interactuar con el conjunto de niños y niñas.
- **Uso de un espacio exclusivo para el aula matinal.** Podría ser un espacio de uso colectivo para otras actividades como la siesta de los niños y niñas de menor edad, ver televisión y el desarrollo de clases extraescolares. Esta solución permitiría además, almacenar todos los materiales necesarios en armarios, sin necesidad de transportarlos cada vez, reduciendo los tiempos de preparación y recogida del aula.

“Esta medida solucionaría casi todos mis problemas, sería ideal... En este centro no será posible ya que es muy viejo y la falta de espacio es evidente, pero en los centros nuevos se debería tener en cuenta en el diseño”

- **Zonas de almacenamiento de los materiales a emplear.** Deben estar próximas al lugar de desarrollo del aula matinal, siempre y cuando no sea posible ubicarlos en el mismo espacio físico.
- **Contar con más personal de apoyo en el aula matinal.** Esta solución sería muy beneficiosa, al menos en los últimos 15-20 minutos antes del inicio de la docencia.
- **Disminuir la ratio de personas usuarias.** Es evidente que si disminuimos el número de niños y niñas a cargo de cada monitor o monitora del aula matinal, reducimos la exposición a los factores de riesgo ergonómicos y con ello mejoramos sus condiciones de trabajo.
- **Eliminar barreras arquitectónicas en los centros educativos.** Por ejemplo, cuando las monitoras y monitores deben acompañar a los niños y niñas a la entrada a las aulas, deben caminar más o menos distancia hasta allí. En esos trayectos, suelen haber escaleras, rampas y desniveles en general que pueden llegar a dificultar considerablemente esta tarea, en principio tan sencilla.
- **Emplear material absorbente de ruido en la construcción y reforma de los centros educativos.** Los materiales de construcción a emplear en los centros educativos deberían evitar la reverberación del ruido. Esta condición debería

tenerse en cuenta en cualquier reforma o nueva construcción que se realice. Por ejemplo, el empleo de barracones como centros educativos no es el material más adecuado para evitar los ambientes ruidosos.

- **Formación específica sobre ergonomía que permita a las trabajadoras/es identificar los riesgos ergonómicos y prevenirlos.** Esta medida complementaria es sin duda necesaria en este colectivo. Es muy escasa la formación recibida en general, y en muchas ocasiones nula.

“Pienso que sería interesante un curso de formación sobre higiene postural, en el que pudiéramos tomar conciencia de cómo optimizar posturas cotidianas para que no se conviertan en contracturas”

5.3.1.2. Monitor/a de comedor escolar

CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD

De acuerdo con lo establecido en cada proyecto educativo de centro, el servicio de comedor se ofrece como un servicio complementario del colegio, que responde a la demanda social que existe entre las familias. De acuerdo con ello, este servicio tiene los siguientes **objetivos básicos**:

- Educar en hábitos alimentarios saludables utilizando el plan de alimentación ofertado por el centro.
- Promover la adaptación de los niños y niñas a una diversidad de menús y a una disciplina en el acto de comer.
- Completar la labor que realizan las familias en lo referente a la adquisición de hábitos sociales, higiénicos, normas de urbanidad y cortesía y correcto uso y conservación de los útiles del comedor.

Este servicio estará organizado de forma que se haga compatible la alimentación de los niños y niñas con el descanso y la actividad lúdica. El horario habitual que cubre el monitor/a de comedor escolar es entre las 12 y las 16 horas (un total de 4 horas). El papel del monitor/a de comedor escolar es fundamental en el control y supervisión de la ingesta, así como en aspectos relacionados con los correctos hábitos alimentarios, higiénicos y de comportamiento en la mesa.

Normalmente, en los centros de Educación Infantil y Primaria de gran capacidad, el número de comensales puede alcanzar los 400 niños y niñas. La falta de espacio e instalaciones que caracterizan a muchos centros provoca la necesidad de realizar distintos turnos de comedor. Lo habitual es contar con tres comedores escolares, uno destinado a los más pequeños, los de 3 años, en el que solamente hay un turno de comedor; otro que lo emplean las niñas y niños de 4 y 5 años en el que se realizan dos turnos de comida; y un tercero que cubre las edades de 6 a 12 años, en el que también hay dos turnos de comida.

5. Diagnóstico

Como ya adelantábamos, la labor de las monitoras y monitores de comedor escolar no cubre únicamente el servicio y control en las comidas, sino que es necesario normalmente realizar otras tareas, algunas en relación directa con el comedor, como acompañar a los niños y niñas al comedor o ayudar en el lavado de las manos y aseo, y otras distintas que se desarrollan después del comedor, en el que tiempo que transcurre entre la finalización de las comidas y la recogida de los niños y las niñas por sus padres o su incorporación a las actividades de tarde, como el control en el patio o la siesta de los más pequeños y pequeñas.



También al igual que las trabajadoras y trabajadores de aula matinal, los monitores y monitoras de comedor escolar suelen completar su jornada laboral con otras actividades distintas, como el aula matinal o extraescolares.

DESCRIPCIÓN DE TAREAS HABITUALES

El periodo destinado a la actividad de comedor escolar suele cubrir de las 12 a las 16 horas, un total de 4 horas. Este periodo engloba un conjunto de tareas muy variadas, que al igual que en aula matinal, carece de pausas y descansos preestablecidos. El ritmo de trabajo es muy elevado durante las 4 horas de actividad.

En general, destacamos las siguientes tareas habituales que conlleva la actividad de las monitoras y monitores de comedor escolar:

- **Preparación de las mesas para comer**

Consiste en la distribución de las bandejas en la mesa, cubiertos y jarras con agua, para a continuación incorporar los diferentes platos del día en cada hueco de la bandeja para los menores de 7 años. Para ello, caminan mientras transportan estos enseres de cocina en platos grandes o bandejas desde la cocina a las diferentes mesas.

Las mesas del comedor de preescolar son normalmente redondas. En cambio, en los comedores de 6 años en adelante suelen ser rectangulares y estar dispuestas en línea y en paralelo.

- **Asear y llevar a los niños y niñas en preescolar a los diferentes espacios**

En primer lugar, las monitoras y monitores deben trasladar al comedor a los niños y niñas de Educación Infantil desde las aulas hasta los lavabos, y después al comedor. De la misma forma, controlan a los niños y niñas de Primaria para el aseo de las manos, antes y después del comedor.

Una vez finalizan la comida tienen que acompañar a los más pequeños y pequeñas (de 3 años) a la zona de siesta, sala de televisión o patio.

Tras el periodo de siesta y el lúdico, los niños y niñas deben asearse de nuevo en el baño, y las monitoras y monitores vuelven a acompañar a los más pequeños al aula en la que se iniciará la actividad escolar, o bien, al espacio destinado para la recogida por los padres y madres.

- **Aseo y preparación para la siesta**

Deben pasar por el baño y lavarse las manos. Las monitoras y monitores les esperan en la puerta con el jabón y el papel, teniendo que ayudarles en la mayoría de los casos.

- **Atención y cuidado de los niños y niñas mientras comen**

Sobre todo Preescolar necesita una mayor atención, controlando que se comen los diferentes platos e incluso dando de comer directamente.

Así, deben colaborar con el niño/a en aquello que sea necesario para facilitar su alimentación en función de la edad o de circunstancias personales (pelar la fruta, partir la carne, eliminar espinas del pescado, etc.), sin que por ello se pierda de vista la necesidad de potenciar la autonomía en su alimentación.

Deben enseñarles a desenvolverse con corrección en la mesa, a manejar debidamente los cubiertos y la servilleta, a mantener una postura adecuada.

Es recomendable sentar a los niños/as por edades, siempre que sea posible y hacer hincapié en la necesidad de comer todo aquello que se les sirve. Asimismo, deben controlar la utilización de un tiempo adecuado para las comidas y organizarse bien para que la comida no tarde en llegar a la mesa, una vez que los comensales estén listos para comer.

- **Recogida y limpieza de mesas y comedor**

Conforme van acabando de comer se cogen las bandejas, los cubiertos, etc., se tiran los restos a un cubo grande, se limpian las mesas y se barre todo para preparar el segundo turno de comida. Una vez finalizan todos los turnos de comida, el personal específico de limpieza se encarga de esta tarea.

- **Preparar aula siesta para los más pequeños**

El espacio que suele utilizarse para la siesta es un aula de Preescolar, siendo necesario preparar antes el espacio, recogiendo sillas y colocándolas encima de las mesas, transportar hamacas y esterillas y normalmente un baúl con mantas o sábanas. La falta de espacios multiusos en los centros educativos se evidencia en esta profesión, dificultando con ello el desarrollo del trabajo diario.

- **Control de patio**

Dependiendo de las características del patio, si tiene bancos la monitora y el monitor pueden sentarse y controlar todos los espacios. Deben organizar el tiempo de descanso y lúdico mediante la programación de actividades que eviten el cansancio excesivo de los niños y niñas, los gritos y el desorden.

5. Diagnóstico

• Recoger el aula de siesta

Las y los monitores encienden las luces para que los niños y las niñas se vayan despertando. Suelen agacharse para ayudarles a despertarse e incluso les cogen en brazos para sacarlos del aula y llevarlos al aseo. Hay que recoger esterillas, hamacas, mantas o sábanas, colocar de nuevo las sillas, etc., y, por último, llevar el baúl y el carro de hamacas al lugar de almacenamiento correspondiente.

• Tareas esporádicas

Curar posibles heridas, así como cambiar de ropa si los pequeños y las pequeñas se manchan de comida o se mojan, o se hacen *pipi* o caca, aunque si es de forma reincidente se llama a los padres y madres para que acudan al colegio a cambiarlos.

“Son cuatro horas de trabajo intenso... a veces se complica todo y acabas el día que no puedes hacer nada más... Cuando termino en el cole, recojo a mis niños del suyo... y a continuar”

DAÑOS A LA SALUD

Esta actividad laboral desencadena molestias y dolor por trastornos musculoesqueléticos localizados en zonas muy concretas. Así lo vemos reflejado en el análisis de los resultados de los cuestionarios recogidos para este estudio. Los y las profesionales destacan molestias y dolor en el cuello, hombros y/o espalda dorsal y espalda lumbar, habiéndoles incluso impedido alguna vez realizar su trabajo. Con menor frecuencia, las personas encuestadas manifiestan sufrir molestias, a veces, en piernas. Estos daños son idénticos a los manifestados por los monitores y monitoras cuya actividad principal es el aula matinal.

Tabla 13. Molestias y dolor a consecuencia del trabajo en el puesto de monitor/a de ocio educativo

Monitor/a comedor escolar		Las personas encuestadas manifiestan con mayor frecuencia padecer molestias y dolor en el cuello, hombros y/o espalda dorsal y espalda lumbar habiéndoles en muchos casos, impedido alguna vez realizar su trabajo.
----------------------------------	---	---

“Sufro dolor de espalda, de piernas y pies..., además de tener una contractura cervical crónica por la que he tenido que coger la baja por enfermedad en más de una ocasión”

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS

El análisis de resultados que incluye la **Tabla 14** muestra los factores de riesgo ergonómicos destacados en el cuestionario por todas aquellas personas que trabajan en el comedor escolar en su jornada laboral, siendo esta su actividad principal.

Los factores de riesgo ergonómicos destacados con un * se corresponden con aquellos que conllevan mayor intensidad del esfuerzo, mayor tiempo de exposición en la jornada y mayor frecuencia de repetición.

Así, como **posición del cuerpo entero** se evidencia el desarrollo del trabajo en posición de pie sin andar apenas y caminando. Son posiciones que se intercalan continuamente, en ocasiones también con la postura de rodillas o en cuclillas, sobre todo cuando se trabaja con los más pequeños y pequeñas.

Respecto a la **posición de la espalda o tronco** destaca la postura de inclinación hacia delante de forma repetida. Lo mismo sucede con la **posición de cuello o cabeza** hacia delante también de forma repetida. Asimismo, con menor frecuencia se evidencia en los resultados la exposición a giros de tronco y de cuello e inclinaciones laterales de la espalda.

Los **movimientos de manos, muñecas y dedos** está presente en esta actividad laboral, ya que se deben sostener objetos y útiles de cocina, agarrarlos con fuerza cuando son más pesados e incluso utilizar los dedos a modo de pinza para dar de comer a los niños y niñas a los que les cuesta más.

También se detecta en la actividad la **manipulación manual de cargas**, principalmente de 3 a 5 kg, sobre todo por el hecho de coger, dejar y transportar. No son pesos muy elevados, pero en este caso la repetición continua y la manipulación en solitario pueden aumentar la probabilidad de sufrir daños por trastornos musculoesqueléticos.

“Trabajo con los más pequeños y continuamente tengo que inclinar la espalda hacia delante para ayudarles a comer”

“Son muchas las horas que paso sin sentarme... normalmente estoy de pie sin apenas caminar”

Tabla 14. Factores de riesgo ergonómicos destacados por los encuestados

<p>Monitor/a comedor escolar</p>		<ul style="list-style-type: none"> · De pie sin andar apenas* · Caminando*
		<ul style="list-style-type: none"> · De rodillas/cuclillas · Inclinar el cuello/cabeza hacia delante de forma repetida*
		<ul style="list-style-type: none"> · Girar el cuello/cabeza de forma mantenida · Inclinar la espalda/tronco hacia delante de forma repetida*
		<ul style="list-style-type: none"> · Inclinar la espalda/tronco hacia un lado o ambos de forma repetida · Girar la espalda/tronco de forma repetida
		<ul style="list-style-type: none"> · Una de las dos muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo), de forma repetida
		<ul style="list-style-type: none"> · Sostener, presionar o levantar objetos o herramientas con los dedos en forma de pinza
		<ul style="list-style-type: none"> · Agarrar o sujetar con fuerza objetos o herramientas con las manos (bandejas...)*
		<ul style="list-style-type: none"> · Utilizar de manera intensiva los dedos (útiles de cocina, etc.)*
		<ul style="list-style-type: none"> · Coger y/o dejar manualmente objetos, herramientas, materiales de más de 3 a 5 kg.
		<ul style="list-style-type: none"> · Transportar manualmente objetos, herramientas, materiales de más de 3 a 5 kg.

PERCEPCIÓN DE LAS EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO

Los trabajadores y trabajadoras perciben con mayor frecuencia las exigencias físicas como MODERADAS.

PRINCIPALES CAUSAS DE EXPOSICIÓN

A continuación detallamos las principales causas de exposición a los factores de riesgo destacados en los cuestionarios. Son las siguientes:

- **Tiempo escaso o demasiado ajustado.** El desarrollo de las tareas específicas en el comedor conlleva un ritmo de trabajo elevado dado que suelen haber dos turnos de comidas en la mayoría de centros educativos, lo que supone recoger, limpiar y preparar de nuevo el comedor para el siguiente turno.
- **Falta de espacios multiusos para utilizar en la siesta de los más pequeños.** En muchos centros educativos esta actividad se desarrolla, como ya hemos descrito anteriormente, en las aulas de Preescolar. Este hecho conlleva que la monitora o monitor deba preparar el aula para la siesta y recogerla rápidamente antes del inicio de la actividad lectiva en esa misma aula. Esta causa provoca directamente un incremento en la frecuencia de repetición de movimientos corporales, como la inclinación de espalda hacia delante y la manipulación manual de cargas (hamacas, esterillas, sillas, mesas, etc.)



- **Espacio de trabajo insuficiente.** Esta característica es común en muchos centros de educación y en concreto en las instalaciones de comedor. Esta situación incrementa la adopción de posturas forzadas, fundamentalmente de espalda y cuello, dada la dificultad de colocarse frente al niño o niña, por ejemplo mientras come. También imposibilita a las trabajadoras y trabajadores el poder sentarse, al menos mientras atienden a algún niño o niña en el comedor.

5. Diagnóstico

- **Movimientos muy repetitivos de las mismas zonas corporales.** Las tareas, aunque son variadas, conllevan el movimiento de las mismas zonas corporales, como son la espalda, cuello, manos, muñecas y dedos, por lo que el tiempo de exposición a estas posturas es alto en el conjunto de la jornada.
- **Falta de diseño ergonómico de los útiles de cocina y materiales a emplear en la actividad laboral.** Por ejemplo, el diseño de las bandejas de comida que tienen los niños y niñas no se caracterizan, en general, por tener unas condiciones ergonómicas adecuadas a las monitoras y monitores ni para el personal de cocina. Suelen ser de metal, con bordes filosos que dificultan el agarre y bastante pesadas.



- **Falta de medios adecuados en el vaciado de bandejas con restos de comida.** En la mayoría de comedores escolares los restos de comida de las bandejas se tiran a un cubo grande, golpeando la bandeja en los laterales interiores del cubo. Además de ruido, los y las trabajadoras ejercen fuerza con las manos al golpear el cubo, adoptando una posición inadecuada de las muñecas.
- **Existencia de desniveles, escaleras y rampas en los desplazamientos con los niños y niñas por el centro.** En muchas ocasiones, las monitoras y monitores caminan hacia atrás mientras controlan la fila de niños y niñas. Además, suelen ser necesarias varias monitoras y monitores para llevar a un grupo, al menos con los más pequeños y pequeñas, ya que ellas mismas deben protegerles a modo de barrera en zonas de riesgo como por ejemplo, rampas sin barandilla, y acompañarles en el movimiento al subir o bajar escaleras.
- **Ritmo de trabajo elevado.** El escaso tiempo para el desarrollo de todas las tareas que conlleva el comedor escolar, junto con otros problemas como la falta de espacio físico específico para el desarrollo de la siesta, hacen que el ritmo de trabajo de sea muy elevado.
- **Ratio elevada.** Sin duda el número de niños y niñas en el comedor es una condición de trabajo que incrementa la exposición a factores de riesgo en general, y también a los ergonómicos. Una ratio más reducida puede hacer el trabajo más placentero y ameno.

- **Falta de pausas para el descanso.** Al ser una actividad que se concentra en un corto periodo de tiempo, las tareas se aglutinan y provocan tensión muscular dada la repetición continua de los mismos movimientos corporales.
- **Distancias de alcance inadecuada.** Las mesas empleadas en los comedores suelen ser redondas para los niños y niñas más pequeñas (de 3 años) y rectangulares para mayores de 4 años, colocando estas últimas en línea y paralelas unas a otras. El uso de las mesas redondas hace que la monitora o el monitor deban alargar el tronco para alcanzar los objetos o limpiar, inclinando la espalda hacia delante de manera repetida, estirando el brazo al mismo tiempo.
- **Falta de espacios para ubicar los materiales necesarios para la siesta de los más pequeños.** En el espacio físico en el que se desarrolla la siesta no suelen encontrarse las hamacas, esterillas o colchonetas en las que deben acostarse los niños y niñas, ni si quiera las mantas o sábanas para taparse. Normalmente están almacenados en otros espacios alejados que suponen desplazamiento de las monitoras y monitores mientras transportan o empujan la carga.



- **Distancia entre la cocina y el comedor.** Normalmente la cocina se encuentra ubicada junto al comedor de los niños y niñas más mayores, de 7 a 12 años. Este hecho conlleva que las monitoras y monitores que controlan los turnos de niños y niñas de menos de 7 años tengan que caminar continuamente hasta la cocina, transportando útiles de cocina manualmente, ya que no suele ser común el empleo de carros o camareras, dada la falta de espacio en las instalaciones del comedor.
- **Mobiliario de dimensiones pequeñas adaptadas a las distintas edades de los niños y niñas en el comedor.** Los niños y niñas son de pequeñas dimensiones, por lo que el mobiliario del comedor está diseñado según sus características

5. Diagnóstico

físicas. En el comedor de mayores de 7 años, las condiciones ergonómicas son más favorables que en el de menos de esta edad, ya que no exige inclinar la espalda hacia delante, al menos tan forzada.

- **Control continuo de los niños y niñas en tareas de aseo, traslados a pie y comedor.** En las tareas de control las monitoras y monitores giran el tronco y el cuello de forma repetida, al mismo tiempo que inclinan la espalda hacia delante o de lado.
- **Ambiente ruidoso.** Los niños y niñas son un foco de ruido que normalmente aumenta conforme se incrementa el número de personas que ocupan el espacio, sobre todo en el comedor.

“Existe una falta de adaptación real en la escuela, ya que tiene rampas con demasiada pendiente, hay pequeños escalones en los desplazamientos a pie”

MEDIDAS PREVENTIVAS

A continuación recogemos las principales soluciones a los problemas ergonómicos detectados que han surgido de este estudio diagnóstico:

- **Contar con útiles de cocina ergonómicos.** Por ejemplo las bandejas de comida están diseñadas para el uso de los niños y niñas del comedor. Normalmente tienen forma cuadrada, con bordes filosos y son pesadas. El agarre debería ser cómodo, sin bordes filosos, ser de fácil limpieza y almacenamiento.
- **Disponer de un baño en cada aula.** Esta medida evitaría la aglomeración de niños y niñas en los baños. Cada monitora y monitor se organizaría mejor y más rápido con su grupo y se agilizaría la tarea. Por ejemplo, el jabón se podría colocar en dispensadores fijos de pared a la altura adecuada al grupo, de manera que niños y niñas podrían utilizarlo fácilmente, sin necesidad de que la monitora o el monitor les proporcione el jabón. Lo mismo podría hacerse con el papel para el secado de las manos.
- **Pintar líneas guía en el suelo hasta el comedor para agilizar el desplazamiento.** Estas líneas permitirían a los niños y niñas evitar los riesgos por falta de medidas de seguridad (barreras arquitectónicas), haciendo innecesaria la supervisión por parte de más de dos monitoras o monitores en cada desplazamiento.
- **Utilizar un cepillo para limpiar los restos de las bandejas, en lugar de dar golpes sobre el cubo de la basura.** Esta medida evitaría que las monitoras y monitores tuvieran que golpear contra el cubo de basura cada una de las bandejas de comida.
- **Colchonetas en lugar de hamacas que facilitan la preparación del aula de siesta.** El uso de colchonetas en un aula específica para la siesta sería una buena medida, ya que podrían estar apoyadas en la pared, y la monitora o el monitor solo tendría que dejarlas caer al suelo. Además son más ligeras que las hamacas y cubren un mayor espacio en el que puedan descansar los niños y niñas.



- **Disponer de una silla baja con ruedas, giratoria, con sistema de frenado y apoyo lumbar.** Esto facilitará que la monitora o el monitor de comedor escolar pueda situarse frente al niño o niña al darle de comer.
- **Carros o camareras con ruedas para el transporte de los útiles de cocina.** Evitaría el transporte manual de los útiles de cocina hasta el comedor.



- **Disponer las mesas del comedor en forma de "U".** Esta solución permite a la monitora o el monitor moverse, ya sea sentado (silla con ruedas) o caminando, pudiendo interactuar con el conjunto de niños y niñas.
- **Uso de un espacio exclusivo para la siesta.** Podría ser un espacio de uso colectivo para otras actividades como el aula matinal, ver televisión y el desarrollo de actividades extraescolares. Esta solución permitiría, además, almacenar todos los materiales necesarios, como hamacas, esterillas, colchonetas, sábanas y mantas, sin necesidad de transportarlos cada vez, reduciendo los tiempos de preparación y recogida de la siesta.

"Sólo con no tener que preparar y recoger cada vez el aula para la siesta... me daría por satisfecha"

5. Diagnóstico

- **Zonas de almacenamiento de los materiales a emplear en la siesta.** Deben estar próximas al lugar de desarrollo de la siesta, siempre y cuando no sea posible ubicarlos en el mismo espacio físico.

“La pila de hamacas está situada a unos 10 metros del aula de Preescolar donde las tengo que montar. Debes empujarlas hasta allí y, aunque tienen ruedas, tienes que hacer mucha fuerza, ya que las ruedas no giran”

- **Instalar en el comedor mesas con sillas incorporadas.** Este tipo de mesas y sillas permite optimizar espacios, aumentando el número de comensales. El plegado de las mesas facilita las labores de limpieza y permite, al menos en momentos puntuales, poder disponer de un espacio diáfano. Además, reduce ruidos originados al arrastrar las sillas y facilita el orden en el comedor. Evita que las sillas estén en medio. También existen diseños para plegar la silla bajo la mesa dejando el suelo libre de obstáculos. Estas mesas podrían emplearse para los niños y niñas de más de 4 años, ya que los más pequeños precisarían de silla con respaldo.



- **Contar con más personal de apoyo en las tareas a realizar.** Esta solución sería muy beneficiosa, al menos en los cambios de turno de comedor, donde el ritmo de trabajo es mucho mayor, ya que hay que recoger, limpiar y volver a preparar el comedor para el siguiente turno.
- **Disminuir la ratio de personas usuarias.** Es evidente que si disminuimos el número de niños y niñas a cargo de cada monitor o monitora en el comedor escolar reducimos la exposición a los factores de riesgo ergonómicos y con ello mejoramos sus condiciones de trabajo y el servicio prestado.
- **Eliminar barreras arquitectónicas en los centros.** Por ejemplo, cuando las monitoras y monitores deben acompañar a los niños y niñas a la entrada al comedor, deben caminar más o menos distancia hasta allí. En esos trayectos, suelen haber escaleras, rampas y desniveles en general, que pueden llegar a dificultar considerablemente esta tarea, en principio tan sencilla.

- **Emplear material absorbente de ruido en la construcción y reforma de los centros educativos.** Los materiales de construcción a emplear en los centros educativos deberían evitar la reverberación del ruido. Esta condición debería tenerse en cuenta en cualquier reforma o nueva construcción que se realice. El empleo de barracones como comedores no es la mejor opción para evitar los ambientes ruidosos.
- **Formación específica sobre ergonomía que permita a las trabajadoras/es identificar los riesgos ergonómicos y prevenirlos.** Esta medida complementaria es sin duda necesaria en este colectivo. Es muy escasa la formación recibida en general y en muchas ocasiones nula.

5.3.1.3. Monitor/a de colonias y campamentos

CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD

La actividad desarrollada por los monitores y monitoras de colonias y campamentos suele darse fundamentalmente en **centros de educación ambiental**. Estos centros tienen generalmente grandes dimensiones y se encuentran en plena naturaleza. Es frecuente que este tipo de centros cuente con distintas modalidades de alojamiento, (albergues, casas rurales, hoteles y apartamentos rurales, cabañas, etc.) y un gran espacio al aire libre donde se encuentran las distintas zonas en las que desarrollan actividades y talleres.



Es la actividad con mayor precariedad laboral de las analizadas en este estudio. La **duración de los contratos de trabajo** oscila entre 1 y 7 días, que suele ser el máximo periodo en el que se desarrollan los campamentos.

5. Diagnóstico

El horario habitual que incluye la actividad es también muy variado, ya que dependiendo del centro en el que se realiza el trabajo, puede conllevar una actividad diurna de aproximadamente 12 horas, que puede ir acompañada o no de control en comidas, duchas y vestido de usuarios y usuarias; y/o incluso de control y disponibilidad nocturna, lo que supondría un horario laboral de 24 horas de jornada.

“En este centro de trabajo, los monitores no tenemos que ayudar a vestir y duchar, ni si quiera dar apoyo en cenas o comidas... pero suelen ser tareas que demandan algunos grupos para quitar trabajo a los tutores o profesores que acompañan a los más pequeños”

Los colectivos de usuarios y usuarias con las que se trabaja son muy variados, a diferencia del monitor/a de aula matinal y comedor escolar, que desarrolla sus tareas con niños y niñas de 3 a 12 años. Los monitores y monitoras de colonias y campamentos trabajan la gran mayoría de las veces con grupos de entre 7 y 14 años, o bien con personas adultas que contratan algún tipo de actividad o grupos con discapacidad física o psíquica.

En la **población trabajadora** en esta actividad se evidencia, con más notoriedad que en el resto, la falta de formación e información en materia de salud laboral y en ergonomía laboral. Esta situación está directamente relacionada con la temporalidad contractual y, en general, con la precariedad de este colectivo.

Muchos de estos trabajadores y trabajadoras llevan prestando sus servicios en el mismo centro durante años. Sin embargo, sus contratos son por obra y servicio determinado, oscilando, como ya hemos indicado, entre 1 y 7 días de contrato como máximo. Esta situación hace necesario un cambio en el modelo de contratación.

“Llevo trabajando como monitor de colonias y campamentos casi 10 años, y todavía no sé lo que es un contrato de más de 10 días continuados”

La metodología general que aplican los monitores y monitoras de colonias y campamentos se caracteriza por ser activa, participativa, integral, socializadora y lúdica. Se intenta partir de la experiencia previa de las personas participantes para que sean protagonistas de su aprendizaje, en contacto directo con el entorno socio-natural de la zona y en cooperación con el grupo. Con frecuencia, conlleva realizar las actividades educativas con grupos reducidos para facilitar la dinámica de trabajo y hacerlas lo más participativas posibles.

En los talleres, se realizan actividades de carácter manual en las que las personas usuarias aprenden diferentes aspectos del entorno, al mismo tiempo que desarrollan su imaginación y sus capacidades creativas. Algunos de los talleres habituales son: pinturas, marcos de fotos, tarjeta con los colores de la naturaleza, huellas de animales con pasta de sal, latotomía, latoféxia, cestería, alfarería y energías renovables.

También suelen realizarse excursiones para conocer el espacio natural y rural, adaptadas a la tipología del grupo.

A lo largo de cada jornada, se intercalan actividades de juegos, dinámicas y animación, como una gymkana, juegos nocturnos, etc.

Como ejemplo de lo que podría ser un **programa de actividades diarias** en un centro de educación ambiental, proponemos la siguiente programación tipo:

Programación tipo	8:30	Buenos días. Aseo y arreglo de las habitaciones
	9:00	Desayuno
	10:00	Actividad: juego, gimkana o multiaventura
	11:30	Almuerzo
	12:00	Taller o visita a la granja
	13:45	Preparación del comedor y aseo
	14:00	Comida
	15:00	Taller
	16:30	Tiempo libre: juego, deporte y/o piscina
	17:30	Merienda
	18:00	Actividad: juego, gimkana o multiaventura
	19:30	Asamblea
	20:00	Ducha
	21:00	Cena
	22:00	Actividad nocturna: juego nocturno, velada, animación
23:30	Buenas noches	

DESCRIPCIÓN DE TAREAS HABITUALES

En general, destacamos las siguientes tareas habituales que conlleva la actividad de monitoras y monitores de colonias y campamentos.

- **Reunión inicial y final de coordinación**

El coordinador/a de actividades y proyectos de centro se reúne con las monitoras y monitores para preparar la jornada (inicial) o repasar la jornada (final). Estas reuniones pueden oscilar entre 30 minutos y 1 hora de duración total.

- **Preparar visita guiada a las instalaciones para grupos**

Implica recorrer todas las instalaciones con el grupo e informar sobre la utilidad de cada espacio. Suele desarrollarse cuando las estancias son de 2 noches o más y solamente para grupos.

- **Preparar actividad-taller de la mañana, tarde y noche, desarrollar y recoger**

Supone, en primer lugar, coger el material y útiles necesarios normalmente de un almacén que puede o no estar próximo al espacio físico en el que se desarrollará la actividad. Luego deben preparar el espacio en el que se realizará la actividad, colocando todo el material y elementos necesarios. A continuación, se desarrolla la actividad o taller. Y, por último, los monitores y monitoras deben recoger todo el material llevándolo de nuevo al almacén y ordenar el espacio en el que se ha desarrollado. Normalmente, se invierte media hora para preparar, otra media hora para recoger y la actividad en sí suele tener una duración de 1 hora.

5. Diagnóstico

- **Tareas de apoyo en la comida, cena e higiene personal, duchas y vestido**

Esta tarea puede conllevarla el puesto o no, dependiendo de las opciones de contratación de servicio que facilite el centro. En el caso de ofrecer este servicio, los monitores y monitoras realizan tareas similares a las del monitor/a de comedor escolar, al menos en el servicio de comedor (comida y cena) e higiene personal (lavado de manos y dientes e ir al baño).

Las tareas de apoyo en duchas y vestido son más comunes en otras actividades fuera del ámbito educativo, como las de cuidadores/as en centros de atención al discapacitado o asistenciales (ámbito sanitario). Estas tareas concretas no son analizadas en este estudio.

- **Tareas de apoyo en control nocturno**

Esta tarea puede conllevarla el puesto o no, dependiendo de las opciones de contratación de servicio que facilite el centro. En el caso de ofrecer este servicio, el equipo de monitores y monitoras, junto con el coordinador o coordinador de actividades y proyectos de centro, suele turnarse en el control nocturno, de manera que ningún monitor/a trabaje dos noches consecutivas y pueda descansar por la mañana.

DAÑOS A LA SALUD

Esta actividad laboral desencadena molestias y dolor por trastornos musculoesqueléticos localizados en zonas muy concretas, como vemos reflejado en el análisis de los resultados de los cuestionarios. Se refieren molestias y dolor en el cuello, hombros y/o espalda dorsal, piernas, rodillas y pies, habiéndoles impedido alguna vez realizar su trabajo.

“Las rodillas me duelen mucho, estoy casi todo el día de aquí para allá, prácticamente corriendo. Son tan grandes las distancias en este centro que los desplazamientos son continuos”

Tabla 15. Molestias y dolor a consecuencia del trabajo en el puesto de monitor/a de ocio educativo

Monitor/a de colonias y campamentos		Las personas encuestadas manifiestan molestias a veces en cuello, hombros y/o espalda dorsal, piernas, rodillas y pies que les ha impedido alguna vez realizar el trabajo.
--	---	--

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS

El análisis de resultados que incluye la **Tabla 16** muestra los factores de riesgo ergonómicos destacados en el cuestionario por todas aquellas personas que desarrollan tareas en colonias y campamentos en su jornada laboral, siendo esta su actividad principal.

Los factores de riesgo ergonómicos destacados con un * se corresponden con aquellos que conllevan mayor intensidad del esfuerzo, mayor tiempo de exposición en la jornada y mayor frecuencia de repetición.

La **posición del cuerpo entero** evidencia el desarrollo del trabajo caminando, e incluso caminando mientras sube o baja niveles diferentes (montículos, desniveles, rampas, escaleras, etc.) También, aunque con menor frecuencia, se desarrollan algunas tareas o acciones de pie, apenas sin andar.

Respecto a la **posición de la espalda o tronco**, al igual que en el resto de actividades del monitor/a de ocio educativo, destaca la postura que conlleva su inclinación hacia delante de forma repetida. Lo mismo sucede con la **posición del cuello o cabeza** hacia delante, también de forma repetida, a la que debemos sumar los giros también reiterativos.

El hecho de doblar **las muñecas** hacia arriba o abajo, hacia los lados o giradas de forma repetida también es una postura destacada por este colectivo concreto, aunque con menor frecuencia.

Respecto a la **manipulación manual de cargas**, se destaca también con menor frecuencia coger y/o dejar objetos, herramientas y materiales de entre 3 y 5 kg. Además, esta manipulación de cargas se realiza normalmente sin ayuda de otra persona y por debajo de las rodillas (a la altura de los pies).

Tabla 16. Factores de riesgo ergonómicos destacados en el cuestionario en el puesto de monitor/a de ocio educativo	
Monitor/a colonias y campamentos	 <ul style="list-style-type: none"> • Caminado* • De pie sin andar • Caminando mientras subo o bajo niveles diferentes* • Inclinar cuello/cabeza hacia delante, de forma repetida* • Girar cuello/cabeza de forma repetida* • Inclinar espalda/tronco hacia delante de forma repetida* • Una o las dos muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados giradas, de forma repetida • Coger y/o dejar objetos y herramientas de entre 3 y 5 kg. Habitualmente sin ayuda de otra persona y por debajo de las rodillas.

PERCEPCIÓN DE LAS EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO

Los trabajadores y las trabajadoras perciben con mayor frecuencia las exigencias físicas como MODERADAS.

PRINCIPALES CAUSAS DE EXPOSICIÓN

A continuación detallamos las principales causas de exposición a los factores de riesgo destacados en los cuestionarios:

- **Zona de trabajo muy amplia cuando se realiza la actividad en el exterior.** Estas actividades suelen desarrollarse en centros de educación ambiental de grandes dimensiones. Las actividades que tienen lugar en el exterior conllevan la ocupación del espacio para juegos. Cuanto mayor sea el área de juego, mayor será el espacio que se ha de recorrer y controlar por parte del monitor/a, y mayores serán las exigencias físicas de esta tarea.

“Uf... Cuando realizamos juegos en el exterior con los pequeños, por ejemplo de 8 años, tienes que ir con mil ojos, además de correr detrás de ellos para evitar que se alejen y sufran un accidente”

- **Control de los niños y niñas.** En el control de los juegos y talleres, ya sean de interior o exterior, los monitores y monitoras giran el cuello continuamente, al mismo tiempo que atienden a otros participantes. El control visual debe ser continuo, sobre todo en talleres y juegos de exterior donde existe más riesgo de accidente debido a las características del entorno (escaleras, desniveles, etc.).
- **Actividades que requieren esfuerzo físico.** Sobre todo las actividades o talleres desarrollados en el exterior, al aire libre, exigen en muchas ocasiones correr, bailar, realizar excursiones de senderismo, etc.
- **Terreno con desniveles.** Los desplazamientos por el interior del centro son continuos, por ejemplo del almacén al aula-taller. Las monitoras y monitores suelen tener que subir escaleras, rampas y, en general, desniveles debidos a las características del terreno.
- **Manualidades que conllevan el uso de las manos de forma repetitiva.** Prácticamente todas las actividades y talleres de interior conllevan el uso de las manos de manera repetida, como por ejemplo la globoflexia, cestería, transformación de alimentos, etc.) En las tareas de exterior no sucede lo mismo, ya que suponen el empleo de un mayor número de elementos osteomusculares, no sólo de las manos.
- **Falta de espacios próximos para ubicar el material empleado.** En el espacio físico en el que se desarrolla cada actividad o taller, ya sea de interior o de exterior, no suelen haber armarios específicos para almacenar el material a emplear, por lo que la monitora o el monitor debe traer de otros espacios todos los útiles necesarios. Esta causa conlleva que en la preparación del taller o actividad y su recogida deba dedicar más tiempo (aproximadamente 30 minutos) en desplazamientos innecesarios a un ritmo alto, manipulación manual de los materiales, levantamiento de cargas, transporte manual, etc.



- **Falta de medios mecánicos para el transporte de los materiales.** Las monitoras y monitores suelen transportar manualmente los materiales que van a emplear en los talleres y actividades. Esta causa provoca la manipulación manual de cargas dada la falta de medios mecánicos como, por ejemplo, carros.
- **Mobiliario de dimensiones pequeñas adaptados a las personas usuarias y no a los monitores y monitoras.** Normalmente los grupos participantes son niños y niñas de pequeñas dimensiones, por lo que el mobiliario está diseñado según sus características físicas. Esta causa provoca que, muchas veces, la monitora o el monitor se sienten en las sillas pequeñas, adoptando posturas corporales muy incómodas e inadecuadas, girando el tronco e inclinando la espalda hacia delante, incluso para levantarse. En otras ocasiones, muchas monitoras y monitores optan por trabajar de pie o directamente en el suelo, realizando escasos movimientos mientras controla y presta su apoyo en las tareas manuales. Estas acciones suponen inclinar espalda y cuello hacia delante de manera repetida, y muchas veces también mantenida.
- **Grupos muy numerosos o con dificultades.** Sin duda, el número de participantes en los grupos y las características físicas y psicológicas es una condición de trabajo que incrementa la exposición a factores de riesgo en general, y también a los ergonómicos. Trabajar con grupos reducidos puede ser más placentero y ameno.

“En ocasiones trabajo con personas con discapacidad psíquica apoyando a las cuidadoras... En estos casos, nuestra labor es distinta, ya que es más tranquila en el desarrollo de las actividades y talleres, aunque los imprevistos son muchos más y es difícil organizarse”

5. Diagnóstico

- **Altura del plano inadecuado, demasiado bajo.** La altura del plano de trabajo se corresponde con la altura de los propios niños y niñas. Cuanto más reducida sea su altura, mayor exposición a factores de riesgo se dará en el puesto (la inclinación de cuello y cabeza hacia delante se incrementará, aumentando con ella la probabilidad de sufrir un daño a la salud).
- **Ambiente ruidoso.** Los niños y niñas son un foco de ruido que normalmente aumenta conforme se incrementa el número de personas que ocupan el espacio o bien, cuando se desarrollan determinadas actividades lúdico-educativas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

A continuación recogemos las principales soluciones a los problemas ergonómicos detectados que han surgido de este estudio diagnóstico:

- **Disponer de una silla baja con ruedas, giratoria, con sistema de frenado y apoyo lumbar.** Facilitará que la monitora o el monitor pueda situarse frente a las personas participantes en el desarrollo de actividades de interior, en posición sentada sin que se vea limitada su interacción.
- **Carros con ruedas para el transporte de los materiales.** Evitaría el transporte manual de los materiales del almacén hasta la zona de la actividad o taller.
- **Disponer las mesas del aula-taller en forma de "U".** Esta solución permite a la monitora o el monitor moverse, ya sea sentado (silla con ruedas) o caminando, pudiendo interactuar con el conjunto de participantes.
- **Especios en el aula-taller para control de los participantes.** En los talleres y actividades de interior, sería posible instalar paneles de espejo en las paredes que faciliten el control y supervisión por parte de los monitores y monitoras, mirando directamente al espejo. Con ello se reduce el giro repetido de cuello.
- **Zonas de almacenamiento de los materiales a emplear.** Deben estar próximas al lugar de desarrollo de la actividad o taller, siempre y cuando no sea posible ubicarlos en el mismo espacio físico.



- **Acotar zonas limitando el espacio para actividades de exterior.** Con el fin de limitar el espacio que se ha de controlar y cubrir a pie por parte de los monitores y monitoras, se podrían limitar los espacios en el exterior mediante barreras naturales (setos, etc.), líneas en el suelo, bancos para sentarse...
- **Dividir la visita a las instalaciones en dos fases.** Si las instalaciones son de grandes dimensiones, sería posible dividir la visita en dos partes. Así, en un horario se visitaría una parte y, en otro horario distinto, la otra parte. El monitor/a podría turnarse con otros compañeros y compañeras y evitaría caminar de manera continuada, pudiendo intercalar esta con otras actividades más ligeras.
- **Uso de bicis para moverse en las instalaciones.** El uso de bicicletas con cesto para el transporte puede ayudar en los desplazamientos ganando además rapidez y reduciendo la manipulación manual de cargas.



- **Uso de coche interno para el transporte de materiales de la actividad.** Si las instalaciones lo permiten, se podría contar con vehículos de transporte en el interior del recinto. Por ejemplo, cuando la carga a transportar sea muy pesada o voluminosa y difícil de mover.
- **Realizar un buen plan de rotaciones de personal.** Evitar las jornadas de trabajo de más de 8 horas y las jornadas continuadas de más de 7 días, mediante rotaciones entre el personal, asegurando los tiempos de descanso y recuperación necesarios.
- **Mejorar las condiciones de contratación.** Es necesario conseguir la estabilidad de los trabajadores y trabajadoras de este colectivo de monitoras y monitoras, al menos fomentando el contrato fijo discontinuo.
- **Contar con personal de apoyo en el caso de tener que cubrir las tareas de higiene personal, comida y cena.** De este modo, las jornadas no serían excesivamente largas, ya que existirían tiempos de descanso para comer. Tenemos que tener en cuenta que estos colectivos en estancias de campamentos permanecen en el centro, sin posibilidad de volver a sus domicilios particulares durante los días que dure el campamento.

5. Diagnóstico

- **Disminuir la ratio de personas usuarias.** Es evidente que si disminuimos el número de participantes a cargo de cada monitor o monitora, reducimos la exposición a los factores de riesgo ergonómicos y con ello mejoramos sus condiciones de trabajo.
- **Eliminar barreras arquitectónicas en los centros.** En la medida de lo posible, sería conveniente eliminar escaleras, rampas y desniveles, al menos en todo aquel espacio no condicionado por el terreno y geografía del lugar.
- **Emplear material absorbente de ruido en la construcción y reforma de los centros.** Los materiales de construcción deberían evitar la reverberación del ruido. Esta condición ha de tenerse en cuenta en cualquier reforma o nueva construcción que se realice.
- **Formación específica sobre ergonomía que permita a las trabajadoras/es identificar los riesgos ergonómicos y prevenirlos.** Esta medida complementaria es, sin duda, necesaria en este colectivo de trabajadores y trabajadoras, puesto que la formación recibida en ergonomía es prácticamente nula.

5.3.2. Coordinador/a de actividades y proyectos de centro

CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD

El coordinador o coordinadora de actividades y proyectos de centro puede realizar su trabajo en muy diversos ámbitos. Puede ser coordinador/a en centros Educativos de Infantil o Primaria, o en centros de educación ambiental, o bien encontrarse físicamente en la propia instalación de la empresa a la que pertenece y que presta sus servicios como entidad contratada en estos centros.



En este puesto de trabajo **la función principal** es la coordinación del equipo de monitores/as de ocio educativo en el conjunto de sus funciones y en cada centro de trabajo. Organiza reuniones con el equipo, la dirección del centro en el que se prestan los servicios, las familias de los/as usuarios/as, controla y gestiona el presupuesto y el material empleado en la prestación del servicio.

Del mismo modo, elabora memorias y asegura la correcta coordinación entre el proyecto pedagógico de la actividad a su cargo y el proyecto pedagógico de centro, teniendo presencia continuada en el mismo y/o en el espacio físico donde se desarrolla la actividad.

Por ejemplo el coordinador/a se reunirá con el equipo de monitores y monitoras de aula matinal, de comedor escolar y/o de colonias y campamentos, dependiendo del servicio a prestar.

En definitiva, prácticamente todas estas tareas se asocian con el uso de pantallas de visualización de datos (PVD), teléfono y nuevos dispositivos electrónicos (por ejemplo, *tablets*).

A partir de los resultados de este estudio diagnóstico hemos detectado que, además de realizar estas actividades básicas del puesto de coordinador/a, también desarrollan **tareas logísticas y específicas del equipo de monitores y monitoras** al que coordinan. Un coordinador de actividades y proyectos en un centro educativo desarrolla, con mucha frecuencia, al menos durante el periodo escolar, tareas como monitor/a de comedor escolar. O, por ejemplo, el/la coordinador/a en centros de educación ambiental durante el periodo de estancias (temporada alta), desempeña labores de logística en el centro (compra y suministro de alimentos, materiales para las actividades y talleres, etc.), apoyo al equipo de monitores y monitoras de colonias y campamentos e incluso les sustituye en su jornada habitual.

Este es un hecho constatado generalizado en el sector, por lo que además de los riesgos ergonómicos que conlleva el puesto de coordinador/a como usuario/a de pantalla de visualización de datos (PVD), tendremos que tener en cuenta todos aquellos riesgos ergonómicos específicos de actividades como monitor/a de ocio educativo y tareas de logística.

DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS HABITUALES

En general, destacamos las siguientes tareas habituales que conlleva la actividad del coordinador/a de actividades y proyectos de centro.

En primer lugar, enumeramos las tareas administrativas del puesto de coordinador/a, las cuales conllevan fundamentalmente el uso de ordenador, tablets y teléfono fijo o móvil.

En segundo lugar, tareas logísticas que puede o no desarrollar el/la coordinador/a, ya que dependerá de la organización interna y distribución de tareas en cada empresa y centro en el que se presta el servicio.

Y en tercer lugar, otras tareas específicas como monitor/a de ocio educativo cuyas actividades principales pueden ser cualquiera de las incluidas en la clasificación que recoge el I Convenio Colectivo Marco Estatal del Sector de Ocio Educativo y Animación Sociocultural.

• Tareas administrativas

- Contacto con clientes. Esta tarea se basa principalmente en el contacto telefónico o vía correo electrónico.
- Elaboración de propuestas de proyectos y presupuestos.
- Formularios internos.
- Realización de fichas de trabajo para monitores/as.
- Cierre de presupuestos. Normalmente el coordinador/a se acerca a los centros escolares para mantener reuniones con la dirección.
- Reuniones con el equipo de monitores/as e impartición de formación. El/la coordinador/a da formación al equipo sobre las programaciones que se van a desarrollar a lo largo del año y el papel que se ha de desempeñar en el centro en el que se prestará el servicio.

• **Tareas logísticas**

- Estas tareas consisten en dar apoyo a monitoras y monitores, preparar el material necesario para las actividades, llevar a las personas usuarias accidentadas o enfermas al centro de salud, contactar con las familias de los usuarios o usuarias, comunicarse con el resto de personal del centro, hacer inventario, compras y suministro de material, etc.

• **Tareas específicas como monitor/a de ocio educativo**

- Sustitución como monitor/a. Esta sustitución se da habitualmente en periodos lectivos de centros de Educación Infantil y Primaria, o en la temporada alta en centros de educación ambiental. Las labores son las específicas de la actividad laboral, por ejemplo de comedor escolar o de colonias y campamentos.

DAÑOS A LA SALUD

Esta actividad laboral desencadena molestias y dolor por trastornos musculoesqueléticos localizados en zonas muy concretas, como vemos reflejado en el análisis de los resultados de los cuestionarios recogidos para este estudio. Destacan las molestias y dolor en el cuello, hombros y/o espalda dorsal y espalda lumbar, habiéndoles impedido alguna vez realizar su trabajo.

Coordinador/a actividades y proyectos de centro		Las personas encuestadas manifiestan con mayor frecuencia padecer molestias y dolor en el cuello, hombros y/o espalda dorsal y espalda lumbar, habiéndoles impedido alguna vez realizar su trabajo.
--	--	---

“El uso del ordenador me deja fatal, son muchas horas en la misma postura y tengo contracturas en el cuello desde hace años. Solo mejoro en vacaciones”

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS

El análisis de resultados que incluye la **Tabla 18** muestra los factores de riesgo ergonómicos destacados en el cuestionario por todas aquellas personas que desarrollan el puesto de trabajo de coordinador/a de actividades y proyectos de centro.

Los factores de riesgo ergonómicos destacados con un * se corresponden con aquellos que conllevan mayor intensidad del esfuerzo, mayor tiempo de exposición en la jornada y mayor frecuencia de repetición.

Destaca como **posición del cuerpo entero**, el desarrollo del trabajo sentado, asociado directamente con el uso del ordenador.

Respecto a la **posición del cuello o cabeza**, se repite la postura de inclinación hacia delante de forma mantenida.

El hecho de doblar **las muñecas** hacia arriba o abajo, hacia los lados o giradas de forma repetida, también es una postura referida por este colectivo concreto, aunque con una menor frecuencia.

Por último, destaca el uso de los dedos de manera intensiva por el empleo del teclado del ordenador.

Tabla 18. Factores de riesgo ergonómicos destacados en el cuestionario en el puesto de monitor/a de ocio educativo

<p>Monitor/a Colonias y Campamentos</p>		<ul style="list-style-type: none"> · Sentado* · Inclinar el cuello/cabeza hacia delante de manera mantenida* · Una o las dos muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo) de forma mantenida · Utilizar de manera intensiva los dedos con el uso del teclado del ordenador*
--	--	--

“Casi toda mi jornada estoy frente al ordenador y contestando al teléfono”

PERCEPCIÓN DE LAS EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO

Según los cuestionarios recibidos, los/las coordinadores/as perciben las exigencias físicas de su actividad como MODERADAS.

PRINCIPALES CAUSAS DE EXPOSICIÓN

A continuación detallamos las principales causas de exposición a los factores de riesgo destacados en los cuestionarios, derivadas del desarrollo de tareas administrativas y logísticas. Puedes consultar las causas de exposición a los factores de riesgo derivados del desarrollo de tareas propias de monitor/a de ocio educativo en los apartados anteriores de esta Guía (ya sea aula matinal, comedor escolar o colonias y campamentos).

• Tareas administrativas

- Es habitual que este puesto de trabajo carezca de una ubicación fija, no permitiendo siempre el uso del mismo ordenador. El trabajador o la trabajadora tiende a ubicarse en los espacios libres, como mesas de reuniones con sillas comunes no regulables.
- El mobiliario empleado en el uso del ordenador o tablets es inadecuado a la tarea (silla no regulable en altura e inclinación del respaldo, mesa baja o demasiado alta, iluminación insuficiente, espacio de trabajo insuficiente, etc.).
- Coger con la mano el teléfono fijo o móvil. En muchas ocasiones, se habla por teléfono al mismo tiempo que se teclea en el ordenador o se busca con el ratón, por lo que se tiende a inclinar el cuello hacia un lado para sujetar el teléfono con el hombro.



“Los motivos que provocan mi dolor en el cuello son el tipo de silla y mesa que utilizo y la baja altura de la pantalla del ordenador con respecto a mis ojos”

- Se suele utilizar ordenador portátil de pocas pulgadas (menos de 14”) e incluso tablet, ya que se transporta con mayor facilidad.
 - Las actividades administrativas se concentran en un período de tiempo muy específico con pocas posibilidades de alternar con otras tareas. Así, las coordinadoras y coordinadores de centros de Educación Infantil y Primaria realizan una labor administrativa concentrada en los meses no lectivos, de julio a septiembre y durante las vacaciones escolares. Y en el caso de los coordinadores y las coordinadoras de centros de educación ambiental, las tareas administrativas se desarrollan en periodos en los que no hay estancias, de octubre a febrero.
 - Ritmo de trabajo elevado por las exigencias de los clientes.
- **Tareas logísticas**
 - Características de los materiales y productos a manipular (materiales para los talleres y actividades, así como alimentos).
 - Falta de medios mecánicos para el transporte.
 - Falta de espacios para el almacenamiento de los materiales.
 - Ubicación inadecuada de los materiales, en cuanto a la distancia de almacenamiento y destino.

“Hay épocas en las que el esfuerzo físico es muy intenso. Compras de material, inventarios... en los que hay que cargar grandes pesos y forzar el cuerpo...”

MEDIDAS PREVENTIVAS

Recopilamos a continuación las principales soluciones a los problemas ergonómicos detectados en el estudio diagnóstico:

- **Tareas administrativas**
 - Posibilidad de introducir pausas que permitan cambiar de postura.
 - Ubicación del puesto de trabajo en un espacio concreto que facilite disponer de un mobiliario adecuado a nivel ergonómico y trabajar con un ordenador fijo con pantalla de al menos 14”. La guía técnica de evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con PVD ofrece muchas soluciones técnicas para el diseño de puestos con PVD. Muchas de ellas tienen que ver con el tamaño de las pantallas, unidad del teclado, etc.; algunas pocas son aplicables a los ordenadores portátiles. Puedes consultarlas en <http://www.insht.es>

5. Diagnóstico

- Utilizar auricular con micro inalámbrico para evitar coger el móvil o el teléfono fijo con la mano e inclinar el cuello para sujetarlo.
- Enriquecer el puesto con otro tipo de tareas que conlleven otras posturas corporales.
- **Tareas logísticas**
 - Mejorar la coordinación del equipo de monitoras/es frente a posibles imprevistos (mediante reuniones cortas a lo largo de la jornada diaria o semanal, por ejemplo).
 - Uso de teléfonos internos para monitores/as y coordinadores/as para emplear en el centro en el que se presta el servicio, en el caso de ser de grandes dimensiones (walkies).
 - Contar con personal de apoyo para la ejecución de tareas logísticas.
 - Realizar reuniones de coordinación entre el centro donde se presta el servicio y la empresa de ocio educativo, con la finalidad de contar con medios y espacios suficientes para el desarrollo de la actividad y el almacenamiento de los materiales que se emplean en el centro.
 - Organizar el trabajo de manera que siempre se cuente con suficiente tiempo de descanso y recuperación entre una jornada y la siguiente (en estancias).

En general, sería necesaria recibir una **formación específica sobre ergonomía que permita a las trabajadoras/es identificar los riesgos ergonómicos y prevenirlos.**

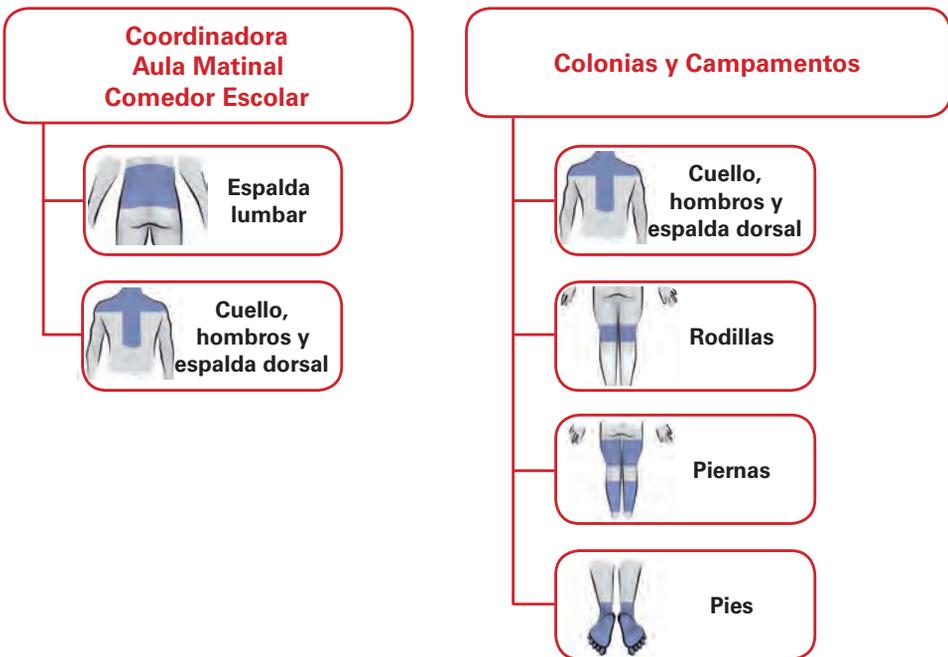
6. CONCLUSIONES DEL DIAGNÓSTICO

Del estudio diagnóstico sobre riesgos ergonómicos y trastornos asociados en el sector de ocio educativo y animación sociocultural se desprenden conclusiones relevantes y de interés sobre las condiciones de trabajo a nivel ergonómicas en el sector.

Las herramientas participativas empleadas en el desarrollo del estudio de campo han resultado de gran utilidad en la obtención de información de primera mano y en la elaboración de conclusiones aplicables al sector.

A continuación, realizamos un resumen de la información más relevante obtenida:

- Existe un alto porcentaje de trabajadores y trabajadoras del Grupo III, cuya **jornada laboral diaria es de 4 horas o menos**.
- Existe un alto porcentaje de trabajadores y trabajadoras de **edades jóvenes** comprendidas entre 25 y 35 años (edad media de 33 años).
- Se evidencia que estos puestos de trabajo están ocupados de forma mayoritaria por **mujeres** que desarrollan su jornada diaria en horario de mañana.
- Los daños a la salud por trastornos musculoesqueléticos derivados del trabajo que con mayor frecuencia manifiestan los trabajadores y trabajadoras de los puestos analizados en este estudio (coordinador/a y monitores/as de ocio educativo) afectan principalmente a la **espalda lumbar y al cuello, hombros y espalda dorsal**.



6. Conclusiones del diagnóstico

- Los **factores de riesgo ergonómicos más frecuentes y comunes** en los puestos de trabajo analizados son:
 - De pie sin andar apenas o caminando (los puestos de monitor/a) y sentado (puesto de coordinador/a).
 - Inclinar el cuello/cabeza hacia delante de forma repetida (los puestos de monitor/a) y mantenida (coordinador/a).
 - Inclinar la espalda hacia delante de forma repetida (los puestos de monitor/a).
 - Una o las dos muñecas dobladas hacia arriba o abajo, los lados o giradas (todos los puestos).
 - Utilizar de manera intensiva los dedos (todos los puestos).
 - En general, en todos los puestos analizados las exigencias físicas son percibidas como moderadas.

El análisis de los resultados ha permitido extraer conclusiones referidas al conjunto de la muestra participante en el estudio del Grupo III y, al mismo tiempo, analizar los puestos y actividades laborales por separado, obteniendo datos específicos y reales, lo que nos ha facilitado la identificación de causas concretas que motivan la exposición a los factores de riesgo destacados y a la búsqueda de soluciones eficaces y eficientes a los riesgos ergonómicos.

Muchas de **las causas de exposición a factores de riesgos** identificadas en los puestos de monitor/a de ocio educativo (ya sea de aula matinal, comedor escolar o colonias y campamentos) y de coordinador/a de actividades y proyectos de centro son comunes. Las más relevantes son las siguientes:

- Falta de espacios para ubicar el material empleado.
- Falta de salas multiusos.
- Falta de medios mecánicos para el transporte de los materiales.
- Falta de pausas para descanso.
- Mobiliario de dimensiones pequeñas adaptadas a las personas usuarias.
- Ratio de usuarios y usuarias elevada por cada monitor/a.
- Altura de los planos inadecuado, demasiado bajo.
- Barreras arquitectónicas en los centros en los que se presta el servicio.
- Control continuo de los niños y niñas.
- Ambiente ruidoso.

Lo mismo sucede con **las medidas preventivas y soluciones a aplicar** al ser comunes las causas, muchas soluciones son también las mismas. Las más destacables son:

- Disponer de una silla baja con ruedas, giratoria, con sistema de frenado y apoyo lumbar.
- Contar con carros con ruedas para el transporte de los materiales.
- Disponer las mesas del aula en forma de "U"
- Uso de un espacio exclusivo para la actividad.
- Disponer de zonas de almacenamiento de los materiales a emplear.
- Contar con más personal de apoyo.
- Disminuir la ratio de personas usuarias.
- Eliminar barreras arquitectónicas en los centros educativos.
- Emplear material absorbente de ruido en la construcción y reforma de los centros educativos.

Una causa y solución común en todos los puestos analizados ha sido la evidente falta de **formación específica sobre ergonomía que permita a las trabajadoras y trabajadores identificar los riesgos ergonómicos y prevenirlos**. Esta medida complementaria es sin duda necesaria en el sector. Es muy escasa la formación recibida en general y, en muchas ocasiones, nula.

En definitiva el estudio diagnóstico evidencia:

- La presencia de molestias y dolor por trastornos musculoesqueléticos a consecuencia del trabajo.
- La presencia de factores de riesgo ergonómicos.
- Falta de implementación de medidas preventivas eficaces frente al riesgo ergonómico en los distintos centros de trabajo en los que cada trabajador/a de la empresa desarrolla su actividad laboral.
- Falta de formación en salud laboral y en concreto en ergonomía por parte de los y las trabajadoras que desarrollan estos puestos de trabajo.
- Falta de concienciación del riesgo ergonómico por parte de trabajadores y trabajadoras.
- Falta de sensibilización frente a la prevención de riesgos laborales.

Esta información nos orienta hacia la necesidad de mejorar las condiciones ergonómicas en los puestos de trabajo del sector del ocio educativo y animación sociocultural, profundizando en la creación de instrumentos válidos para la población trabajadora, que les permita adquirir concienciación preventiva, cultura preventiva y sensibilización necesaria frente a los riesgos ergonómicos de su puesto de trabajo.

7. ¿CÓMO PUEDES UTILIZAR EN TU TRABAJO LA INFORMACIÓN DE ESTA GUÍA?

¿Perteneces a este colectivo?

¿Sufres dolor o molestia en el cuello o en la espalda?

¿Estás sentada o sentado durante toda la jornada laboral delante del ordenador?

¿Inclinas la espalda hacia delante cuando te diriges a hablar con un niño o niña?

¿Tienes que arrodillarte o estar en cuclillas para ayudar a comer a los niños o niñas?

¿Manipulas cargas de un sitio para otro como por ejemplo hamacas, carros, etc.?

Todas estas condiciones desfavorables pueden mejorarse, **¿qué puedes hacer tú y tus compañeras y compañeros?**

Si en tu centro de trabajo existe representación sindical, dirígete a ella, está facultada para poder realizar propuestas a la dirección de la empresa con el objetivo de intervenir ante los riesgos ergonómicos. Si por el contrario no la hay, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece que trabajadores y trabajadoras participen de forma directa en la prevención de la empresa y realicen las propuestas que consideren oportunas y necesarias. En este sentido y en relación a la exposición a riesgos ergonómicos, puedes:

- **Proponer que se analicen las condiciones ergonómicas de vuestros puestos de trabajo con el Método ERGOPAR.** De esta forma tendremos garantizada tu participación y la de tus compañeros y compañeras a través de:
 - La recogida de tu percepción acerca de los daños y factores de riesgo de tu puesto de trabajo, mediante la cumplimentación del cuestionario.
 - La identificación de las causas que originan estos factores de riesgo, participando en las entrevistas y observaciones de tus tareas.
 - La búsqueda de soluciones a través de los círculos de prevención
- **Reclamar.** Existen soluciones a los problemas, no aceptes una negación por respuesta, en esta Guía os hemos mostrado que pueden aplicarse medidas técnicas y organizativas, poco costosas a partir de las que pueden obtenerse grandes resultados.
- **Estar alerta ante cualquier manifestación de daño o molestia relacionada con el desarrollo de tu trabajo y acudir a la mutua o al servicio de prevención.** Piensa que tu cuerpo te está mostrando una señal de alarma, hacer prevención significa actuar antes de que ocurra el daño.
- **Contar con ayuda,** no estás solo ni sola, desde CCOO podemos acompañarte en esta aventura, ponte en contacto con la Federación de Enseñanza de CCOO (FECCOO).

8. BIBLIOGRAFÍA

En el desarrollo de esta Guía se han consultado las siguientes **fuentes de información**:

- "VII Encuesta nacional de condiciones de trabajo 2011" Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. (INSHT)
www.insht.es
- Observatorio de enfermedades profesionales. Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
www.seg-social.es
- Observatorio de condiciones de trabajo. Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
www.oect.es/
- "Informe. Medio siglo de animación sociocultural en España: balance y perspectivas" Revista Iberoamericana de Educación (OEI).
www.rieoei.org
- "Ocupaciones. Material de orientación profesional: monitor/a de educación y tiempo libre." Servicio Andaluz de Empleo. Consejería de Empleo. Junta de Andalucía.
www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdeempleo/
- Instituto Nacional de Estadística.
www.ine.es
- Servicio Público de Empleo (SEPE).
www.sepe.es/
- "Informe sobre la Situación Socioeconómica de Andalucía 2006". Consejo Económico y Social de Andalucía. (CES)-. Junta de Andalucía.
<http://andalucia.comercio.es>
- Ministerio de Industria, Energía y Turismo.
www.minetur.gob.es
- Centro de Información del Comportamiento Empresarial (CICE). Observatorio de Responsabilidad Social Corporativa.
www.observatoriorsc.org
- Ministerio de Economía y Competitividad.
www.mineco.gob.es/
- Consejería de Economía y Administración pública.
www.juntadeandalucia.es/economiayhacienda
- Agenda de la Empresa Andaluza.
www.agendaempresa.com/
- "I Convenio Colectivo Marco Estatal del sector Ocio Educativo y Animación Sociocultural" Boletín Oficial del Estado. (BOE 8 marzo de 2011). Sec. III. Pág. 26474.
- Artículo "El convenio de Ocio Educativo mejora la situación laboral de 2.200 trabajadores, según CCOO", publicado por Europa Press.
www.malaga21.es
- Método ERGOPAR. Instituto Sindical de Trabajo Ambiente y Salud de CCOO.
www.istas.net
- Imágenes utilizadas en la guía.
 - Tomadas en los centros visitados durante el estudio de campo.
 - Recopiladas en la investigación documental a través de Internet.

Entidad ejecutante:



Entidad colaborada:



Entidades solicitantes:

