

# Buenas prácticas ergonómicas con perspectiva de género en el sector ocio educativo y animación sociocultural

Fichas descargables e información web



## Riesgos ergonómicos. Buenas prácticas ergonómicas Monitor/a de aula matinal

De acuerdo con el *II Convenio colectivo marco estatal del Sector Ocio Educativo y Animación Sociocultural*, el monitor, la monitora, de ocio educativo y tiempo libre es la persona que, con la titulación académica requerida por la legislación vigente y/o experiencia acreditada en la actividad, dinamiza el desarrollo de los programas de ocio educativo y/o tiempo libre, dentro del marco pedagógico establecido por la actividad de acuerdo con la legislación vigente, transmitiendo sus conocimientos, métodos y estrategias, dirigidos al desarrollo grupal e individual de sus componentes.

Esta categoría es de aplicación al personal comprendido en los siguientes puestos de trabajo, entre otros: monitor/a de aula matinal, transporte escolar, comedor escolar, de programas y proyectos en el medio natural, de actividades extraescolares, de colonias y campamentos, de actividades de vacaciones y otras.

**Al puesto de trabajo de monitor/a de aula matinal** le corresponde la organización y dinamización de las actividades educativas en el período previo al inicio de la actividad lectiva.

Está demostrado que la **incidencia de los riesgos ergonómicos sobre las mujeres** es mayor: las mujeres tienen menor fuerza muscular y suelen tener menor talla que los hombres, por lo que la adaptación a los espacios hace que, en ocasiones, tengan que mantener posturas poco ergonómicas. Además por el tipo de tareas y de contrataciones que encontramos, a la mayor presencia de mujeres se suma que han de realizar tareas de alta exigencia física pero en una menor jornada laboral. Hombres y mujeres están expuestos a riesgos diferentes; los trabajos que denominados *feminizados* por estar sobreocupados por mujeres, se caracterizan por presentar ante todos dos tipos claros de factores de riesgo: riesgos ergonómicos u ósteomusculares, y riesgos psicosociales.

Atendiendo al CNAE 932 en solitario, tenemos que la **presencia de mujeres** dentro del sector es bastante amplia, dándose mayor número de ellas a lo largo de los meses comprendidos entre de abril y octubre, cuya causa puede ser la necesidad de contratación de personal en este tipo de actividad debido a su ámbito de funcionalidad. Es por ello que además el número de mujeres expuestas a estos riesgos en estos puestos de trabajo es amplio.

Con la financiación de:  
AS-0077/2015



## PRINCIPALES CAUSAS DE EXPOSICIÓN para el puesto de trabajo

- Ausencia de un lugar físico en el centro para el aula matinal.
- Falta de espacio para ubicar materiales utilizados al tratarse de aulas multiusos.
- Mobiliario inadecuado. Mobiliario de dimensiones pequeñas adaptado a usuarios y no a adultos. Los riesgos posturales derivados de posturas forzadas de trabajo, pueden conllevar una falta de alineación de las articulaciones.
- Espacios de trabajo insuficientes.
- Distancias de alcance inadecuadas. Incluciones para ponerse a la altura de los niños.
- Falta de medios mecánicos para el transporte de materiales.
- Ratio elevada. Control continuado de niños y niñas.
- Tareas excesivamente variadas con escaso tiempo para su desarrollo.
- Ambiente ruidoso.
- Faltas de pausas para el descanso.
- Movimientos muy repetitivos de las mismas zonas corporales.
- Adopción de posturas predominantes de cuerpo entero forzadas, de pie sin apenas andar; de rodillas y/o cuclillas para atender a los niños.
- Existencia de desniveles, escaleras y rampas en los desplazamientos con los niños y niñas por el centro.
- Trabajos en manualidades lo que conlleva al uso de las manos de forma repetitiva.

Riesgos ergonómicos en el puesto de trabajo	Causas
✓ Inclinar cabeza/cuello hacia delante.	✗ Distancias de alcance inadecuadas. Incluciones para ponerse a la altura de los niños.
✓ Inclinar la espalda/tronco hacia delante. Flexiones prolongadas o con altas frecuencias de repetición con un ángulo de inclinación del tronco superior a 20°.	✗ Distancias de alcance inadecuadas. Alturas de planos inadecuadas. Incluciones para ponerse a la altura de los niños.
✓ Inclinar la espalda/tronco hacia detrás.	✗ Manipulación de cargas. Coger a los niños. Traslado de personas con discapacidades físicas. Traslados permanentes de materiales laborales. Los pesos que con mayor frecuencia se manipulan son de entre 3 y 5 kg.
✓ Una o dos muñecas dobladas hacia arriba, hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo).	✗ Trabajo manual. Sostenimiento de piezas pequeñas con los dedos en forma de pinza. Utilización intensiva de los dedos.

Con la financiación de:  
AS-0077/2015



## MEDIDAS PREVENTIVAS para el puesto de trabajo

- Espacios exclusivos para las aulas de siesta y para las aulas matinales.
- Disponer de material diseñado específicamente para las tareas específicas de este puesto, por ejemplo colchonetas que faciliten la preparación de aulas para las siestas.
- Zonas de almacenamiento de los materiales en las mismas aulas donde se utilizan o próximos a ellas para evitar traslados y manipulaciones de cargas.
- Eliminación de barreras arquitectónicas en los centros educativos.
- Diseño ergonómico de las aulas que permita la fácil visualización de los niños y las niñas, lo que evitaría posturas forzadas en el monitor o la monitora. La colocación y el diseño del equipamiento deben permitir al trabajador o trabajadora adoptar una postura recta, de frente al área de trabajo, que le permita ver la tarea fácilmente.
- El espacio de trabajo debe diseñarse para acomodarse a la tarea y características del trabajador o trabajadora.
- Disponer de una silla baja con ruedas, giratoria o con sistema de frenado y apoyo lumbar.
- Carros con ruedas para el transporte de útiles de cocina y de materiales.
- Disminución de ratios.
- Rotación de tareas. Mayor número de personal de apoyo.
- Formación específica en ergonomía a los trabajadores para identificar los riesgos y prevenirlos.
- Vigilancia de la salud. Se debe realizar una vigilancia de la salud específica de los trabajadores del sector según los protocolos de vigilancia de la salud aplicables a su actividad laboral.

## ¿SABÍAS QUE...?

- ✓ Los datos de la V Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo muestran que hay mayor porcentaje de mujeres que declaran molestias músculo-esqueléticas derivadas de la carga física, siendo la nuca/cuello, la zona alta de la espalda, y los hombros las zonas donde existe mayor diferencia con los hombres, es decir, mayor afección en las extremidades que en la espalda en sí. Se puede deducir que las mujeres realizan menos trabajos de levantamiento y carga de grandes pesos, pero sí habituales trabajos que incluyen movimientos constantes y repetitivos, aún con menos pesos.

Si hablamos no sólo de molestias, sino de daños legalmente reconocidos en nuestro país, el porcentaje de *Enfermedades Profesionales* debidas a Trastornos Músculo Esqueléticos es mayor en las mujeres que en los hombres, y este rasgo resulta una tendencia constante a lo largo de los años.

- ✓ La VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo afirma: otros indicadores de enorme impacto, por su magnitud y consecuencias asociadas, son los relacionados con los **requerimientos físicos** de la tarea. Las exigencias físicas más habituales son: *repetir los mismos movimientos de manos o brazos* (59%) y *adoptar posturas dolorosas o fatigantes* (36%). En ambas circunstancias la frecuencia de exposición de las mujeres es superior a la de los hombres.

Con la financiación de:  
AS-0077/2015

