

Tema 3 – Introducción a la ergonomía y psicología laboral

·Definiciones:

Breve reseña histórica

Objetivos

·Ámbito de aplicación

·Factores de riesgo asociados a las condiciones de trabajo

·Psicosociología → Estrés laboral

·Metodología ergonómica → Método Lest

Definiciones

Ergonomía

Ergos = Trabajo y Nomos = Conocimiento → “Ciencia o conocimiento del trabajo”.

AEE

Asociación Española de Ergonomía. “Ciencia que se ocupa del estudio de las condiciones de trabajo, con el objetivo de prevenir los riesgos y adaptar el trabajo a las capacidades del trabajador”.

Alain Wisner

“Conjunto de conocimientos científicos relativos al hombre, para concebir herramientas, máquinas y dispositivos que puedan ser utilizados con el máximo confort, seguridad y eficacia”.

Reseña histórica

Preocupación por el estudio del trabajo

- L. da Vinci → Cuadernos de anatomía.

-A. Durero → Arte de la medida.

Revolución Industrial

-Taylor (1878) → Organización científica del trabajo.

-H. Ford (1913) → Montaje en cadena.

Siglo XX

-Murrel (1949) → “Ergonomics”.

-Enfoque actual

Humanización del trabajo.

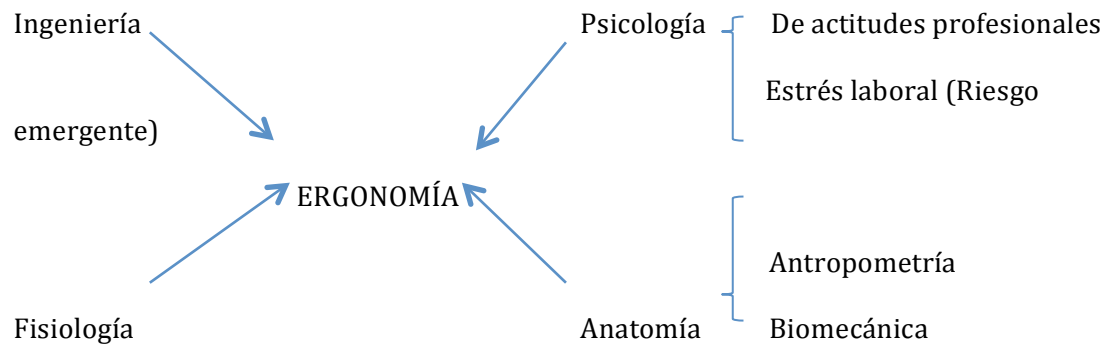
Mejora de la productividad.



Objetivos

- Eliminación del riesgo – Seguridad.
- Condiciones de trabajo agradables.
- Adaptación del puesto de trabajo.
- Control exhaustivo de los trabajos penosos.
- Apoyo multidisciplinar.

La ergonomía como ciencia multidisciplinar



Principales factores de riesgo ergonómicos

Factores físicos o mecánicos

- Postura
- Fuerza
- Formación y adiestramiento

Factores ambientales

- Ambiente térmico
- Ambiente luminoso
- Ambiente acústico

Factores psicosociales – Estrés

- Demanda → Estresores
- Respuesta

Psicosociología ¿Qué es el estrés laboral?

“Desequilibrio sustancial (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta, bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda presenta importantes consecuencias para el individuo”. Mc Grath (1970)



ESTRESORES LABORALES

-Relacionados con la demanda de trabajo

- Sobre carga de trabajo
- Ritmo de trabajo
- Ambigüedad de "rol". ¿Qué papel juego en la empresa?
- Malas relaciones personales. Mobbing
- Futuro incierto. Principal problema.
- Falta de participación. Da mayor problema cuando el trabajador está mal formado.
- Falta de formación
- Grandes responsabilidades
- Tareas peligrosas

-Relacionados con la respuesta (Rasgos de personalidad).

Personalidad tipo A

- Perfección
- No relajación
- Competitividad
- Más inteligentes
- Introversión
- Dependencia

El estrés: Un reto para Europa

- Más de 40 millones de personas afectadas.
- Sólo por detrás del dolor de espalda.
- 50-60% absentismo laboral debido al estrés.
- Elevado coste: 20 000 millones de euros.

Consecuencias más comunes

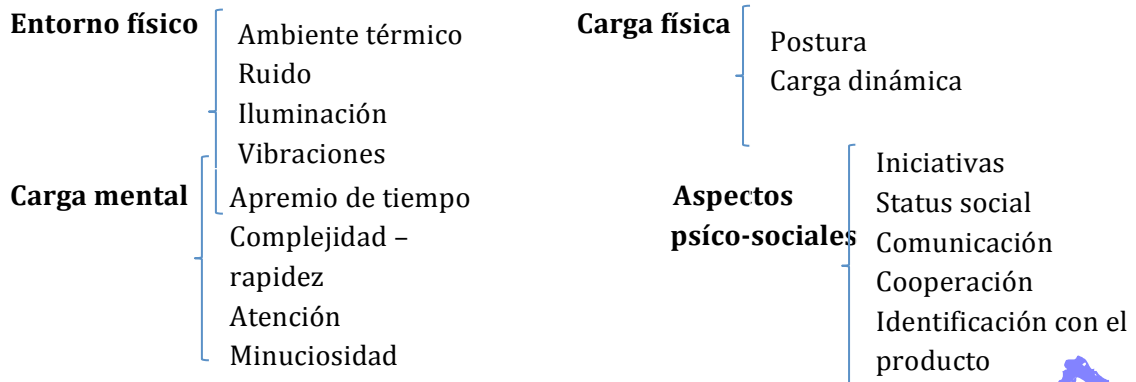
- Enfermedades cardiovasculares.
- Trastornos musculoesqueléticos.
- Enfermedades gastrointestinales.
- Trastornos de salud mental.
- Aumento del consumo de tabaco.

Metodología ergonómica

- Guías técnicas del INSHT.
- Método LEST (Laboratorio de Ergonomía y Sociología trabajo de Francia).
- Método RNUR.
- Método Maphre.



Factores determinantes de las condiciones de trabajo según el método LEST



Tiempo de trabajo

Sistema de puntuación:

- <10 Nocividad
- >8 Molestias fuertes (fatiga)
- >6 Molestias medias (Riesgo de fatiga)
- >4 Molestias débiles (Mejorable)
- >2 Situación satisfactoria.

El método L.E.S.T. es un histograma de un puesto de trabajo. Después de pasar el cuestionario, es donde se ve el resultado de forma gráfica y sencilla.

raquelserrano.com

