

## **Nº 5 - ERGONOMIA Y PSICOSOCIOLOGIA**

### **ERGONOMIA:**

#### **¿QUÉ ES LA ERGONOMIA?**

Es el conjunto de técnicas y conocimientos de distintas ciencias, que trata la adaptación y mejora de las condiciones de trabajo al hombre, tanto en su aspecto físico como psíquico.

#### **¿CUÁL ES EL FIN DE LA ERGONOMÍA?**

→Conseguir la armonía entre el hombre y sus condiciones de trabajo

#### **¿CUÁLES SON SUS OBJETIVOS?**

Aumentar la eficacia y bienestar en el trabajo.

#### **¿QUÉ ESTUDIA LA ERGONOMIA?**

- El entorno del puesto de trabajo : equipamiento, mobiliario, espacio, posturas de trabajo adoptadas...
- Condiciones ambientales: temperatura, ruido, humedad, iluminación...
- Carga física y mental.
- Contenido y organización del trabajo : horario, proceso de trabajo, formación, información,
- 
- **¿QUÉ ES LA CARGA DE TRABAJO?**

Es el conjunto de requerimientos físicos y mentales a los que se ve sometida la persona a lo largo de la jornada laboral.

#### **CARGA FISICA**

La consecuencia directa de una carga física excesiva es la fatiga muscular, que se traduce en patología osteomuscular, aumento del riesgo de accidente, disminución de la productividad y la calidad del trabajo, aumento de la insatisfacción personal o discomfort.

#### **CARGA MENTAL**

Carga que viene determinada por la cantidad de información que el trabajador debe tratar por unidad de tiempo.

La principal consecuencia de la carga mental sobre la persona es la aparición de la fatiga.

## **FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CARGA Y FATIGA MENTAL**

- El tipo de tarea.
- La organización de la misma.
- Las características individuales.
- Los factores extralaborales.

## **PSICOSOCIOLOGIA:**

### **¿QUE ES LA PSICOSOCIOLOGIA ?**

Mediante la aplicación de la Psicología y la Sociología se estudian los factores de naturaleza psicosocial y organizativa existentes en el trabajo, que pueden repercutir en la salud del trabajador, pudiendo generar estrés.

### **¿QUÉ ES EL ESTRÉS?**

El estrés es un desequilibrio sustancial percibido entre la demanda y la capacidad de respuesta del individuo bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias.

Los estresores son las variables o causas que contribuyen a la aparición del estrés :

- Sobrecarga de trabajo (en volumen y complejidad)
- Infracarga de trabajo.
- Infrutilización de capacidades y habilidades
- Repetitividad.
- Ambigüedad y Conflicto de Rol.
- Responsabilidad
- Inseguridad laboral (tipo de contrato)
- Excesivo control.