

¿Qué es la **ergonomía**?

Definición

En la actualidad, se puede definir la ergonomía:

- Según la **Asociación Española de Ergonomía**, la ergonomía es el conjunto de conocimientos de carácter multidisciplinar aplicados para la adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales a las necesidades, limitaciones y características de sus usuarios, optimizando la eficacia, seguridad y bienestar.

Objetivos

El objetivo de la ergonomía es adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del ser humano.

Todos los elementos de trabajo ergonómicos se diseñan teniendo en cuenta quiénes van a utilizarlos. Lo mismo debe ocurrir con la organización de la empresa: es necesario diseñarla en función de las características y las necesidades de las personas que las integran.

La **psicosociología aplicada** parte del hecho de que las necesidades de las personas son cambiantes, como lo es la propia organización social y política. Por ello, las organizaciones no pueden ser centros aislados y permanecer ajenos a estos cambios.

Hoy en día, se demanda **calidad de vida laboral**. Este concepto es difícil de traducir en palabras, pero se puede definir como el conjunto de condiciones de trabajo que no dañan la salud y que, además, ofrecen medios para el desarrollo personal, es decir, mayor contenido en las tareas, participación en las decisiones, mayor autonomía, posibilidad de desarrollo personal, etc.

Los principales objetivos de la ergonomía y de la psicología aplicada son los siguientes:

- **Identificar, analizar y reducir los riesgos laborales** (ergonómicos y psicosociales).
- **Adaptar el puesto de trabajo y las condiciones de trabajo** a las características del operador.
- **Contribuir a la evolución de las situaciones de trabajo**, no sólo bajo el ángulo de las condiciones materiales, sino también en sus aspectos socio-organizativos, con el fin de que el trabajo pueda ser realizado salvaguardando la salud y la seguridad, con el máximo de confort, satisfacción y eficacia.
- **Controlar la introducción de las nuevas tecnologías** en las organizaciones y su adaptación a las capacidades y aptitudes de la población laboral existente.
- **Establecer prescripciones ergonómicas** para la adquisición de útiles, herramientas y materiales diversos.
- **Aumentar la motivación** y la satisfacción en el trabajo.

Clasificación

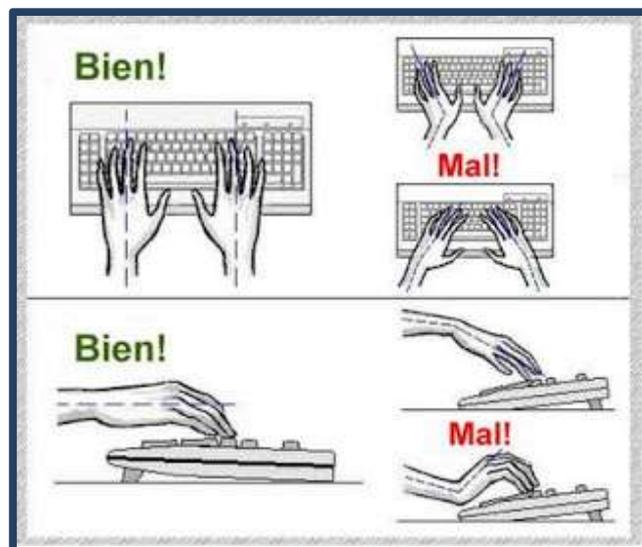
La ergonomía se puede clasificar en las siguientes áreas:

- Ergonomía de puestos / ergonomía de sistemas.
- Ergonomía de concepción o ergonomía de corrección.
- Ergonomía geométrica.
- Ergonomía ambiental.
- Ergonomía temporal o cronoergonomía.

Ejemplos de Ergonomía

Un **teclado ergonómico** es aquel que está diseñado para estar demasiadas horas sobre el mismo, el fin del diseño es evitar el síndrome de túnel carpiano, que se manifiesta por dolor en las articulaciones de dedos y muñeca y adormecimiento de los músculos de la mano y a la larga provoca artritis en la zona.

Las formas de estos son variadas pueden ser en forma de arcos o medias lunas casi planos al frente donde se encuentra la barra espaciadora o con alguna especie de rampa donde descansa la muñeca. Hay alguno que son teclados que prácticamente se dividen en dos secciones para ubicarlos a distancias más confortables en relaciona a la distancia de los hombros.



Otro ejemplo el Monitor o Pantalla del ordenador:

- Ubicado siempre de frente nuestro, no al costado, perpendicular a las ventanas.
- A la altura de los ojos, o levemente más bajo.
- Ubicar la pantalla a una distancia entre 50 y 70 cm.
- Utilizar filtros o monitores que tengan tratamiento antirreflejo.
- Regular el brillo y el contraste de acuerdo con las características del entorno.
- La imagen de la pantalla debe ser estable, sin destellos, para evitar la fatiga visual.
- Evite acercarlos a fuentes o transformadores.

Mira este ejemplo de cómo deberíamos sentarnos delante del ordenador.

