

# La Ergonomía como indicador de productividad en los puestos de trabajo

M. A. Cristhian J. Alvarado Sobio

Colegiado Activo No.1124



*Resumen: Al hablar de Prevención de Riesgos Laborales, no nos referimos únicamente a evitar los accidentes de trabajo o enfermedades profesionales, sino también a otros factores organizativos y de carácter psicosocial pertenecientes al ámbito de trabajo, y que se traduce en carga física, metal, estrés y todo aquello que afecta nuestra calidad de vida laboral, satisfacción en el trabajo y confort. En particular La Ergonomía constituye un conjunto de técnicas multidisciplinarias que tiene por objetivo la adaptación del trabajo a la persona mediante el diseño y concepción de los puestos de trabajo.*

*Es bien sabido en el ámbito de la Gestión del Capital Humano que aquellos trabajadores prototipo y ejemplares en sus puestos de trabajo requieren de varios factores para mantener su nivel de compromiso, actitud y productividad, como los que influyen en su ambiente laboral (Clima, iluminación, ruido, vibración, ventilación, etc), manipulación de cargas manuales y sus riesgos derivados, acondicionamiento y diseño de los puestos, entre otros. Todo esto se traduce en utilidades para los stakeholders (Accionistas, gerentes, colaboradores, proveedores, comunidad).*

**Palabras clave:** Prevención, ambiente laboral, enfermedades profesionales, ergonomía, puestos de trabajo

*Abstract: Prevention labor risks it is not only to avoid accidents at work and occupational diseases, We talk about organization and psychosocial facts belong to work context impacting health of workers as heavy weight charges , metal manipulation , stress and anything affecting quality life style, job satisfaction and general comfort. Ergonomics is a multidisciplinary set of techniques that aims to adapt the work to the individual through the design and conception of the jobs. It is well known in the field of Human Capital Management that workers prototype and exemplary in their jobs require several factors to maintain their level of commitment, attitude and productivity, as influencing their work environment ( climate, lighting, noise, vibration, ventilation, etc. ), manual handling loads and their associated risks, preparation and job design, among others. All this translates into profits for stakeholders (shareholders , managers , partners , suppliers, community) .*

**Keywords:** Prevention, work environment, occupational diseases, ergonomic, jobs

La percepción de la Ergonomía en nuestra cultura centroamericana laboral ha estado sumamente opacada por los intereses intelectuales de las empresas, quienes apuestan por la formación y desarrollo de su personal (algunas) hacia con sus puestos de trabajo y funciones generales y específicas, y sin restar importancia a estos temas, podríamos esperar en el futuro colaboradores bien adiestrados y comprometidos, pero con posibles enfermedades profesionales. A finales del mes de abril del año 2013, La OIT (Organización Internacional del Trabajo) publicó un estudio en donde manifestaba su preocupación por la tendencia de los trabajadores a nivel mundial de padecer de enfermedades profesionales, el cual representará quizá el mayor índice de mala salud en las empresas, por lo que claramente están preparando a los especialistas en éstos temas de las grandes organizaciones a generar programas de prevención para minimizar ausentismo, rotación y otros factores que podrían afectar la productividad de las empresas.

Encontraremos que la Ergonomía se va a relacionar siempre con otras ciencias como la anatomía, antropometría, biomecánica, fisiología, medicina del trabajo, higiene industrial, psicología, sociología e ingeniería, serán éstas vinculaciones las que harán interesante la búsqueda de los resultados del tema en mención. Los principales parámetros de estudio de la Ergonomía son:

- Calidad del ambiente interior.
- Iluminación en el puesto de trabajo.
- Concepción y diseño del puesto de trabajo.
- Pantallas de visualización.
- Riesgos derivados de la carga física.

- Manipulación manual de cargas.

En el transcurrir del tiempo ha existido un importante debate entre los expertos sobre los objetivos y contenidos de la Ergonomía, en donde podríamos listar una serie de definiciones sobre el tema. En tal sentido la primera dicotomía se basa en que algunos la distinguen como una ciencia y otros como una técnica. Ejemplo claro lo vemos con Wickens (1984), para quien los factores humanos tienen que ver con el diseño de la maquinaria para acomodarla a las limitaciones del usuario, mientras algunos autores (Clark & Corlett, 1984) refieren que la Ergonomía es el estudio de las habilidades y características humanas que influyen en el diseño del equipamiento, de los sistemas y de los trabajos... y su objetivo es mejorar la eficiencia, la seguridad, y el bienestar.

Basándonos en la Definición de la OMS (Organización Mundial de la Salud) sobre el bienestar y la salud podemos afirmar que la Ergonomía pretende actuar sobre las condiciones de trabajo para reducir las enfermedades profesionales o las derivadas del trabajo realizado, y además, favorece todo aquello que enriquece al colaborador (trabajador) como persona y como parte integrante de una sociedad.

Ahora debemos adentrarnos al derrotero de las empresas, en donde nos interesa demostrarle al patrono que basta un pequeño estudio ergonómico que contemplen temas como por ejemplo: Posturas de trabajo adoptadas, condiciones ambientales existentes, condiciones sociolaborales y de información, para obtener una mejor productividad, y así establecer indicadores de efectividad a través de la Ergonomía.

De tal cuenta que en los últimos años, el gran desarrollo que ha experimentado la Ergonomía ha dado lugar a la publicación de innumerables métodos, técnicas e instrumentos, como lo son: las técnicas de registro en video para el análisis de la tarea y de los movimientos, las técnicas higiénicas para la medición de los parámetros ambientales, los métodos de observación de las posturas de trabajo, y las listas de comprobación ( o check-list ) para la evaluación de diseño de los puestos, y la elección de unos u otros métodos o técnicas dependerá de los objetivos que se hayan determinado previamente en el estudio.

Considerando que los sub-temas de estudio clásico de la Ergonomía son la exposición a temperaturas extremas (golpes de calor o congelación), o el sometimiento a cargas de trabajo excesivas o prolongadas, que pueden originar trastornos musculoesqueléticos, patologías que, en la actualidad, son las de mayor incidencia en los países desarrollados y la principal causa de baja laboral.

Lo que diferencia la Ergonomía de otras ciencias, como la seguridad o la higiene del trabajo, no es tanto el lugar que ocupa en la prevención de los riesgos laborales, sino la metodología para su aplicación que claramente incluya las siguientes fases:

1. Análisis del trabajo y de las demandas de la tarea o actividades.
2. Conocimiento de las capacidades físicas y psíquicas del Trabajador.
3. Evaluación del entorno y de las condiciones de trabajo con relación a las exigencias de

la tarea y a las capacidades del Trabajador.

4. Valoración o estimación de la carga derivada del trabajo.
5. Realización del diseño definitivo del sistema.

La visualización de las necesidades de las prácticas ergonómicas se pueden ver con mayor claridad en las plantas de producción, industrias manufactureras y agrícolas, debido a que la mano de obra que utilizan para las actividades laborales son denominados “operarios”, quienes están constantemente expuestos a permanecer en un lugar determinado y a realizar tareas específicas, repetitivas (físicas) y de concentración (mental). El que los métodos de producción o agroindustrial no den los resultados esperados puede ser consecuencia de un mal diseño inicial del sistema o problemas de planeación, análisis y control una vez que el sistema ya este implementado; estos aspectos están directamente relacionados con 5 aspectos:

- (1) La distribución de la planta en que se distribuyen o establecen las instalaciones en función del proceso o producto que se va a fabricar, (2) El manejo de materiales que están estrechamente relacionados con los problemas de distribución de la planta. (3) La adquisición de equipo capital como herramientas, materia prima y maquinaria necesaria para la producción. (4). Los métodos para hacer el trabajo, que se mencionaron anteriormente y que representan la forma en la que el trabajador va tener que realizar el trabajo, incluye los movimientos que tiene que realizar y las diferentes interacciones que van tener con las máquinas y, (5) El tiempo con que cuentan para hacer el trabajo.

Dentro de los retos y desafíos que tiene La prevención de Riesgos en las empresas en este nuevo siglo XXI es preparar al hombre y a la mujer para trabajar en óptima comodidad física y mental con la tecnología de carácter mecatrónica. El profesional más indicado para estrechar esta relación debe de ser el Psicólogo Industrial o Especialista en Prevención de Riesgos Laborales, esto debido simplemente al hecho de que el organismo psicomotriz más complejo de operar (liderar) es el mismo trabajador.

Por lo anteriormente expuesto podemos concluir que la Ergonomía representa los factores que influyen en la calidad de vida del trabajador en un ambiente laboral, la Prevención de Riesgos Laborales en la actualidad es el pivote mediador de los análisis ergonómicos del presente y las enfermedades profesionales del futuro, y que además, el factor ergonómico de los puestos de trabajo proporcionará un caudal más para las empresas que busquen la rentabilidad de carácter trascendental.  $\Psi$

---

---

### Referencias:

(2010). *Ergonomía*. Barcelona, España: Editorial FUNIBER

Escobar, J. (2012) *Presentación ppt "Ergonomía"*  
–Instituto Guatemalteco Seguridad Social-

Hernández, A. Malfavón, A. y Fernández, G.  
(2006). *Seguridad e Higiene Industrial*. México:

Editorial LIMUSA

Recibido el 10/08/2014  
Aprobado el 29/09/2014