

Tarea 5. Formar al grupo ergo en ergonomía y condiciones de trabajo del ámbito de intervención

Objetivo

Capacitar al Grupo Ergo en la ejecución eficaz y eficiente de las tareas encomendadas, aprovechando el intercambio de conocimientos y experiencias de los participantes en la definición e impartición de los contenidos formativos.

En esta tarea se impartirán dos sesiones formativas básicas: una en ergonomía laboral; y otra sobre condiciones de trabajo del ámbito de intervención. Ambas deben ser planificadas previamente en el Grupo Ergo. Su preparación precisará de dedicación y recursos por parte de las personas encargadas.

“La formación es necesaria para conocer perfectamente las características del programa de ergonomía participativa, para poder identificar los cambios más apropiados para empezar a actuar y para comprender la naturaleza del trabajo y los requisitos de la producción”²⁵.

²⁵ Van Eerd D, Cole D, Irvin E, Mahood Q, Deown K, Theberge N, et al. *Report on process and implemtation of participatory ergonomic interventions: a systematic review*. Toronto: Institute for Work & Health; 2008

El Método ERGOPAR ofrece diferentes posibilidades a la hora de elaborar los contenidos mínimos de cada una de estas sesiones. En la **Tabla 10** se describen los contenidos teóricos y prácticos, objetivos, duración orientativa y perfil idóneo del docente para cada sesión.

Tabla 10. Sesiones formativas básicas: Ergonomía laboral y Condiciones de trabajo del ámbito de intervención			
Contenidos teóricos y prácticos	Objetivos a lograr	Duración (orientativa)	Perfil del docente
<p>ERGONOMÍA LABORAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Conceptos y términos sobre ergonomía ▶ Daños a la salud por trastornos musculoesqueléticos ▶ El riesgo ergonómico: factores de riesgo y sus causas de exposición ▶ Medidas preventivas frente al riesgo ergonómico 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Contar con una base teórica común en ergonomía. ▶ Entender las situaciones de riesgo ergonómicas en el contexto laboral. ▶ Capacitar para la identificación de causas de exposición a factores de riesgo ergonómicos. ▶ Capacitar para la elaboración de propuestas de medidas. 	<p>3 horas</p>	<p>Con formación en ergonomía y conocedor de las condiciones de trabajo en el ámbito de intervención, o al menos, en el sector de actividad</p>
<p>CONDICIONES DE TRABAJO DEL ÁMBITO DE INTERVENCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Organigrama, departamento/sección de los puestos ▶ Número y características individuales y laborales de los trabajadores por puesto. ▶ Datos de siniestralidad por trastornos musculoesqueléticos ▶ Objetivo general de cada puesto ▶ Relación de tareas desarrolladas por puesto. ▶ Descripción de tareas por puesto. ▶ Características de cada puesto: organización del trabajo, el entorno de trabajo, etc. ▶ Otra información relevante. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conocer las características del ámbito de intervención ▶ Realizar una descripción detallada de las tareas, duración en la jornada, distribución y procesos. ▶ Capacitar para la creación de colectivos homogéneos de cada puesto de trabajo. ▶ Recopilar información detallada sobre las condiciones de trabajo de cada puesto de trabajo. ▶ Facilitar la posterior identificación de causas de exposición a los factores de riesgo ergonómicos, proporcionado información sobre la organización del trabajo, condiciones ambientales y del 	<p>30-40 minutos por puesto</p> <p>Más el tiempo destinado a las visitas a los puestos de trabajo</p>	<p>Con conocimiento de las condiciones de trabajo del ámbito de intervención</p>

Tabla 10. Sesiones formativas básicas: Ergonomía laboral y Condiciones de trabajo del ámbito de intervención

Contenidos teóricos y prácticos	Objetivos a lograr	Duración (orientativa)	Perfil del docente
▶ Visita a los puestos de trabajo	entorno de trabajo, etc.		

Es importantísimo que la sesión de **Ergonomía laboral** intercale la teoría con la práctica real de la empresa. Es ideal incorporar ejemplos reales del sector al que pertenece la empresa, incluyendo material audiovisual (vídeos y fotografías), haciendo que su contenido sea práctico y facilite el logro de los objetivos de la sesión. Teniendo en cuenta los perfiles docentes, esta sesión puede impartirse de forma compartida entre personas que se complementen. Por ejemplo, el técnico en prevención de riesgos laborales podría encargarse de la parte teórica y un trabajador del puesto, de los ejemplos prácticos del ámbito de intervención.

En la sesión de formación Ergonomía laboral se puede emplear el listado de posibles causas de exposición a factores de riesgo ergonómicos (Anexo 10). Permitirá al grupo familiarizarse con el término (causa).

La duración de esta sesión puede variar, ya que es posible que los miembros del grupo cuenten con formación previa en ergonomía, o al contrario, que no hayan recibido ningún tipo de formación en ergonomía; o que precisen refrescar sus conocimientos y actualizar contenidos. El Grupo Ergo deberá valorar sus necesidades formativas en ergonomía laboral y acordar una duración estimada de la misma. Para facilitar su impartición, el Método ERGOPAR proporciona a través de su web, una presentación en diapositivas que puede servir como base teórica.

La sesión formativa de **Condiciones de trabajo del ámbito de intervención** se centra en la descripción del o los puestos de trabajo. Su objetivo no es otro, que definir de manera clara y sencilla, las tareas que se realizan en un determinado puesto, las características de los trabajadores (individuales y laborales) y de las condiciones de trabajo en las que se realiza el trabajo. Es imprescindible que se centre en los puestos de trabajo que se van a analizar, por lo que será específica en cualquier caso. Lo ideal y conveniente, es que el o los trabajadores del ámbito de intervención miembros del Grupo Ergo, con el apoyo del resto del grupo, preparen el contenido de la sesión formativa y sean ellos mismos quienes impartan la formación o, al menos, la parte más práctica. Esta sesión puede incorporar material audiovisual, como vídeos y fotografías que permitan visualizar las tareas desarrolladas. El personal encargado de su preparación e impartición, recopilará el material audiovisual y preparará los contenidos de la sesión. Además, el Grupo Ergo realizará una visita al puesto de trabajo para observar las tareas habituales. Durante esta visita, el personal encargado de la impartición resolverá las dudas planteadas y junto al resto de trabajadores del puesto y mandos intermedios, completarán la información necesaria para el cumplimiento de los objetivos formativos.

El contenido de esta sesión debe ser meramente descriptivo, en base a datos objetivos, sin identificar ni destacar situaciones de riesgo ergonómicas. Con el fin de facilitar el desarrollo de esta tarea, el **Anexo 4** incluye el guión para la preparación de la sesión de condiciones de trabajo en el ámbito de intervención. **Esta herramienta permite describir en detalle las condiciones de trabajo de cada puesto, las cuales podrían agravar o aumentar la probabilidad de sufrir un trastorno musculoesquelético de origen laboral** (ej. condiciones ambientales, entorno de trabajo, organización del trabajo, uso de equipos de protección individual, etc.), **facilitando de este modo, la información complementaria y necesaria sobre la exposición a otros factores de riesgo a tener en cuenta en la identificación de las causas de exposición**. Además, la web proporciona una presentación en diapositivas, a modo de ejemplo.

La duración de la sesión también puede ser muy variada, ya que principalmente dependerá del número de puestos incluidos en el ámbito de intervención, la capacidad de síntesis del o los docentes y la posibilidad de observar las tareas habituales, durante la visita a cada puesto. En muchos casos, será necesario realizar varias visitas a cada puesto para poder observar, al menos las tareas principales, y así obtener una visión conjunta del mismo.

Estas dos sesiones formativas pueden impartirse por separado, es decir, primero la sesión de ergonomía laboral y después la de condiciones de trabajo del ámbito de intervención, o bien, combinar sus contenidos, agrupándolas en una única sesión. Si el Grupo Ergo opta por esta segunda opción, unirá los contenidos teóricos de ergonomía con ejemplos prácticos del ámbito de intervención, completando la información al final de la sesión, con la visita a los puestos de trabajo. Es posible que el tiempo se rentabilice mejor, pero no habrá que descuidar el cumplimiento de los objetivos de cada sesión por separado.

Además de la necesaria formación básica del Grupo Ergo, se ha observado que un nivel previo de **formación en ergonomía de los trabajadores del ámbito de la intervención** puede facilitar y enriquecer algunas tareas del procedimiento, como por ejemplo, la cumplimentación del cuestionario o la elaboración de propuestas de medidas preventivas. El Grupo Ergo deberá considerar esta necesidad y valorar las posibilidades de formar a sus ocupantes. Por ejemplo, podrían invitarles a la sesión de ergonomía laboral del Grupo Ergo, o trasladar las cuestiones más relevantes de esta sesión, en una o varias charlas formativas breves.

Recursos útiles disponibles en la web ergopar.istas.net

- Presentación en diapositivas para la sesión de Ergonomía Laboral.
- Presentación en diapositivas sobre condiciones de trabajo en el ámbito de intervención.
- Manual del Método ERGOPAR V2.0 (Tarea 5, Anexo 4 y 10)
- Guión para la preparación de la sesión de condiciones de trabajo del ámbito de intervención (Anexo 4)
- Lista de comprobación de las condiciones de éxito (Anexo 1).
- Listado de posibles causas de exposición a factores de riesgo ergonómicos (Anexo 10).
- Informes de experiencias participativas.
- Presentaciones en diapositivas sobre experiencias en empresas.
- Modelo de orden del día.
- Modelo de acta.
- Modelo de cartel resumen de la sesión.

El plan de comunicación: ¿Quién comunica y qué?

(Apartado 2.3 y Anexo 2)

- El Grupo Ergo comunicará el contenido del acta de las sesiones.
- El Grupo Ergo informará de la planificación acordada a las personas directamente implicadas (trabajadores del ámbito de intervención y mandos intermedios).

Comprobar las condiciones de éxito (Apartado 2.2 y Anexo 1)

- El Grupo Ergo, una vez se haya formado.

Anexo 4. Guión para la preparación de la sesión de condiciones de trabajo del ámbito de intervención

La información recabada en la descripción de puestos de trabajo puede presentarse bajo la forma de narración, o bien, emplear técnicas didácticas más dinámicas, como por ejemplo presentándola en diapositivas (ver recursos en la web ergopar.istas.net).

El contenido de las descripciones, responderán básicamente a las siguientes cuestiones:

- ▶ ¿Cuántos trabajadores desarrollan este puesto de trabajo?
- ▶ ¿Qué características individuales y laborales tienen?
- ▶ ¿Qué hacen los trabajadores?
- ▶ ¿Por qué lo hacen?
- ▶ ¿Cómo y con qué lo hacen?
- ▶ ¿Dónde, cuándo y durante cuánto tiempo lo hacen?
- ▶ ¿Qué implica lo que hacen en el proceso?

Con el fin de concretar todas estas cuestiones, se incluye un guión que pretende recoger toda esta información de forma ordenada. Los miembros del Grupo Ergo pueden ampliar dicha información, profundizando en aquellas cuestiones que consideren.

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO:	
FECHA DE ELABORACIÓN:	
1	Organigrama de la empresa/centro/puesto de trabajo
2	Departamento o sección al que pertenece
3	Puesto/s del que depende
4	Puesto/s que dependen de él
5	Número de trabajadores que lo desarrollan
6	Características de los trabajadores (individuales y laborales) <ul style="list-style-type: none">▶ Sexo▶ Edad▶ Antigüedad en el puesto▶ Tipo de contrato▶ Horario y turnos▶ Jornada completa o parcial en la empresa▶ Posibilidades de promoción interna▶ Tipo de remuneración▶ Formación recibida en ergonomía▶ Rotación con otras tareas no incluidas en el ámbito de intervención
7	Datos de siniestralidad laboral por trastornos musculoesqueléticos. Comparativa.
8	Objetivo general del puesto

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO:		
9	Relación de tareas desarrolladas en el puesto	<p>Para cada una de las tareas habituales, periódicas y/o esporádicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ ¿Qué hacen? ▶ ¿Cómo lo hacen? ▶ ¿Qué equipos, herramientas y útiles emplean (alturas, distancias, alcances, superficies, controles, mandos, almacenamiento, mantenimiento, etc.)? ▶ ¿Se emplean equipos de protección individual? ¿Cuáles? ▶ ¿Qué materiales manipulan (pesos, dimensiones, alturas, alcances...)? ▶ ¿Qué tiempo aproximado se dedica al día o semana? ¿continuado o intercalan con otras tareas del puesto? ▶ ¿Qué ritmo de trabajo requiere su ejecución (estimación: alto, medio o bajo)? ▶ ¿Qué exigencias físicas requiere su ejecución (estimación: altas, medias y bajas)?
10	Descansos y pausas establecidas en la jornada diaria en el puesto	
11	Características del entorno de trabajo y condiciones ambientales	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Temperatura, humedad, corrientes de aire... ▶ Ruido ▶ Vibraciones ▶ Orden y limpieza ▶ Iluminación ▶ Dimensiones del espacio físico ▶ Suelo, desniveles, rampas... ▶ Otras.
12	Mecanismos de comunicación y coordinación en el puesto de trabajo	
13	Procedimientos de trabajo y normas	
14	Trabajo en equipo o aislado	
15	Tipo de producción en el puesto	
16	Variedad de productos	
17	Variaciones estacionales (producción)	
18	Sistema de métodos y tiempos implantado en el puesto	
19	Exigencias de calidad	
20	Futuros cambios previstos	
21	Cualquier otra información de interés	

Anexo 10. Listado de posibles causas de exposición a factores de riesgo ergonómicos

CATEGORÍAS	POSIBLES CAUSAS DE EXPOSICIÓN A FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS
Organización de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Tiempo escaso o demasiado ajustado para la realización de la tarea/acción ▶ Inadecuada distribución de tareas y funciones ▶ Ritmo de trabajo elevado ▶ Autonomía insuficiente que impide la autorregulación ▶ Tareas muy repetitivas ▶ Tareas excesivamente variadas ▶ Interrupciones frecuentes ▶ Normas o instrucciones de trabajo inadecuadas ▶ Uso de equipos de protección individual incómodos o que dificultan la tarea ▶ Falta o escasez de pausas de descanso ▶ Problemas de comunicación entre departamentos o trabajadores dependientes ▶ Trabajo en equipo mal coordinado (los compañeros no están cuando se necesitan, diferencias físicas que descompensan el nivel de esfuerzo, problemas de sincronización, ritmos diferentes) ▶ Malas relaciones entre trabajadores/superiores, y/o entre trabajadores ▶ Falta de formación/información específica para el desarrollo de la tarea
Máquinas y mobiliario	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Espacio para máquinas y mobiliarios insuficiente ▶ Altura del plano de trabajo inadecuada ▶ Distancias de alcance (para coger herramientas, materiales, etc.) inadecuadas ▶ Distancia visual inadecuada (muy próxima, muy alejada) ▶ Superficies de apoyo inadecuadas (sin apoyo para un pie, brazos, manos...). ▶ Obstáculos que impiden visión ▶ Ubicación inadecuada de los controles del equipo (mandos, órganos de accionamiento, etc.). ▶ Diseño inadecuado de los controles del equipo ▶ Funcionamiento inadecuado de los controles del equipo ▶ Problemas de disponibilidad para el uso de equipos ▶ Vibraciones, ruido o temperatura radiante producidos por los equipos ▶ Mantenimiento y ajustes de los equipos inadecuados
Herramientas (manuales y a motor) y útiles de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ubicación inadecuada de las herramientas (distancia, desorden, etc.) ▶ Número insuficiente de herramientas ▶ Vibraciones, ruido o temperatura radiante producidos por las herramientas. ▶ Herramientas mal diseñadas ergonómicamente (agarre, peso, tamaño, etc.) ▶ Herramientas inadecuadas para el tipo de tarea ▶ Transporte de herramientas inadecuado ▶ Mantenimiento y renovación de las herramientas inadecuados
Materiales y productos	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Falta o escasez de medios mecánicos para suministro, transporte, etc. ▶ Características del embalaje, material o producto inadecuadas (resbaladizo, sucio, filoso, pesado, agarre, volumen, inestabilidad del contenido, etc.) ▶ Ubicación inadecuada de los materiales (distancia, desorden, etc.)
Entorno de trabajo y condiciones ambientales	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Espacio de trabajo insuficiente ▶ Suelo de características inadecuadas (dureza, irregularidades, pendientes, etc.) ▶ Existencia de rampas, desniveles, escaleras ▶ Obstáculos que impiden visión ▶ Falta de orden y limpieza. ▶ Mantenimiento inadecuado de las instalaciones ▶ Ruido ambiental ▶ Exposición a frío, calor, humedad, corrientes de aire ▶ Iluminación inadecuada