

# ERGOPAR

Un procedimiento de **ergonomía participativa** para la prevención del riesgo ergonómico de origen laboral

## Resumen del Método ERGOPAR Versión 2.0 (2014)



Con la financiación de:



Desarrollado por:



# ERGOPAR

---

Un procedimiento de **ergonomía participativa** para la prevención del riesgo ergonómico de origen laboral

Este documento ha sido realizado por ISTAS-CCOO en el marco de la acción DI-0002/2013 “Servicio de asesoramiento, asistencia técnica y orientación formativa para la prevención de riesgos laborales” con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales (FPRL). Disponible en: <http://ergopar.istas.net/recursos/>

## ¿Qué es la ergonomía participativa?

La **ergonomía participativa** es una estrategia para la mejora de las condiciones de trabajo a nivel ergonómico, estructurada y ordenada por medio de un procedimiento que incorpora la participación activa de los agentes sociales implicados (ISTAS-CCOO). Su **objetivo** es mejorar las condiciones de trabajo a nivel ergonómico y prevenir los trastornos musculoesqueléticos.

## ¿Por qué prevenir el riesgo ergonómico y los trastornos musculoesqueléticos?

Los **trastornos musculoesqueléticos de origen laboral** son, en muchas empresas, la primera causa de baja. En la población trabajadora estas lesiones producen sufrimiento, disminución de la capacidad productiva y reducción del salario. Para las empresas suponen disfunciones de la actividad y pérdidas económicas.

Por ello, la prevención de los trastornos musculoesqueléticos debe ser una prioridad en todas las empresas en las que sus trabajadores sufren estas lesiones. **Los principales factores de riesgo que intervienen en la aparición de los trastornos musculoesqueléticos son los biomecánicos.** Unas condiciones de trabajo que exijan la adopción de posturas forzadas, movimientos repetidos, manipulación manual de cargas, exposición a vibraciones mecánicas, etc. acarrearán una alta probabilidad de producir trastornos musculoesqueléticos. Sin embargo, los factores de riesgo biomecánicos no son los únicos. Los factores de riesgo psicosociales (organización del trabajo), ambientales (temperatura, iluminación, ruido, etc.), del entorno de trabajo (espacio de trabajo, orden, limpieza, etc.) y variables individuales (edad, sexo, etc.) en interacción con factores de riesgo biomecánicos, pueden agravar y desencadenar lesiones musculoesqueléticas.

## ¿Por qué aplicar la ergonomía participativa en las empresas?

Son muchas las ventajas que ofrecen este tipo de procedimientos, tanto para los trabajadores como para el conjunto de la empresa. Entre otras:

- ▶ Promueven la **participación de los distintos actores en la empresa** en la mejora de las condiciones de trabajo.
- ▶ Abordan una de las categorías de **riesgos laborales que mayor impacto** tiene sobre la salud y el bienestar de los trabajadores, previniendo su exposición y una de las **principales causas de baja laboral**.
- ▶ Permiten identificar y tratar muchas situaciones de riesgo **sin necesidad de emplear complicados protocolos técnicos**.
- ▶ Potencian la **integración de la prevención en la empresa**, facilitando la creación de una sólida cultura preventiva en la empresa.

## Nuestra propuesta: El Método ERGOPAR

El Método ERGOPAR es el resultado de un trabajo de investigación, desarrollo y validación en una apuesta común por la ergonomía participativa en el que han participado investigadores, ergónomos, profesionales de la prevención, representantes de la dirección de empresas, trabajadores y sus representantes legales.

### ¿Qué es el Método ERGOPAR?

**El Método ERGOPAR es un procedimiento de ergonomía participativa para la prevención del riesgo ergonómico de origen laboral.** Se ha concebido para identificar la exposición a factores de riesgo ergonómicos a consecuencia del trabajo y sus causas de exposición, consensuar las mejores medidas preventivas para la eliminación o al menos, reducción de las situaciones de riesgo, implementarlas y realizar su seguimiento y mejora continua.

### ¿Cuál es su objetivo?

El Método ERGOPAR tiene un doble objetivo:

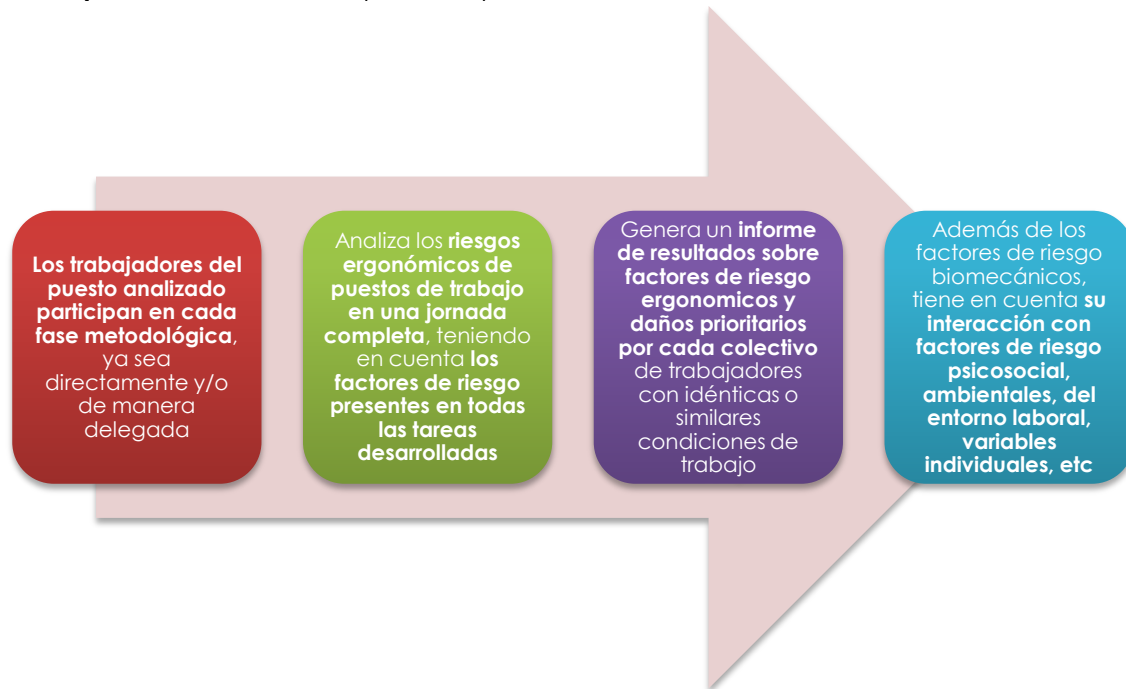
- ▶ **La mejora continua de las condiciones de trabajo a nivel ergonómico** mediante la implementación de medidas preventivas que eliminen o al menos, reduzcan la exposición a factores de riesgo, y
- ▶ **facilitar la participación** de los trabajadores, sus representantes legales y demás actores implicados en la prevención de riesgos laborales en la empresa.

Este doble objetivo debe ser común para todas las personas implicadas en la experiencia participativa.



## ¿Por qué se caracteriza?

El Método ERGOPAR incorpora **diferencias clave respecto al modo tradicional de hacer prevención** en las empresas españolas.



Estos cuatro pilares se integran en el procedimiento a seguir y en las herramientas y técnicas que incorpora el método, facilitando a las empresas la obtención de información y propuestas acordes con su realidad y condiciones de trabajo en los puestos analizados, posibilitando la planificación e implementación medidas preventivas eficaces frente al riesgo ergonómico y la prevención de los trastornos musculoesqueléticos. Además, el Método ERGOPAR:

- ▶ **Es aplicable a todas las empresas, a todos los puestos de trabajo y sectores de actividad.**
- ▶ Contribuye al **cumplimiento de la normativa** en materia de prevención de riesgos laborales en la empresa fundamentalmente, promoviendo la seguridad y salud de los trabajadores e incorporando en su procedimiento el derecho de información, consulta y participación de los trabajadores, directamente y a través de sus representantes legales.
- ▶ Crea un **grupo de trabajo autónomo y formado que incluye a los agentes sociales.**
- ▶ Exige la **participación de los trabajadores de los puestos de trabajo a analizar**, que son quienes mejor lo conocen.
- ▶ La **toma de decisiones recae en el Comité de Seguridad y Salud** (o en el caso de empresas de menos de 50 trabajadores, en la dirección de la empresa y delegados de prevención).
- ▶ Propone la **continuidad del método como estrategia para la mejora continua.**

## ¿Qué ventajas ofrece?

- ▶ Incorpora el **conocimiento y experiencia** de todas las personas implicadas en la experiencia.
- ▶ Se generan **dinámicas y habilidades participativas y grupales que permanecen en la empresa.**
- ▶ Facilita la **propuesta de medidas preventivas adaptadas a las necesidades y circunstancias reales** de la empresa y los trabajadores.
- ▶ Permite **flexibilidad y adaptación** a los distintos contextos empresariales.
- ▶ Favorece la **aceptación de las medidas preventivas.**
- ▶ **Acorta los tiempos de implementación de las medidas preventivas.**
- ▶ Permite **visualizar la implicación de la dirección de la empresa** en la prevención.
- ▶ Promueve la **mejora de las relaciones laborales** (cumplimiento de derechos básicos de los trabajadores y sus representantes legales).

**Resultados de tres empresas de diferentes sectores en las que se aplicó el Método ERGOPAR** (sector de cerámica, textil y química), España.

- Mejora de los procesos **de participación, comunicación e información** en la empresa.
- Mejora de las **condiciones de trabajo a nivel ergonómico** (reducción de las exigencias físicas en el puesto de trabajo).
- Disminución de **las molestias físicas relacionadas con el trabajo.**
- Aumento del **interés del trabajador y la dirección por la prevención de riesgos laborales**, así como en sus conocimientos en ergonomía.
- Mejora **la productividad.**

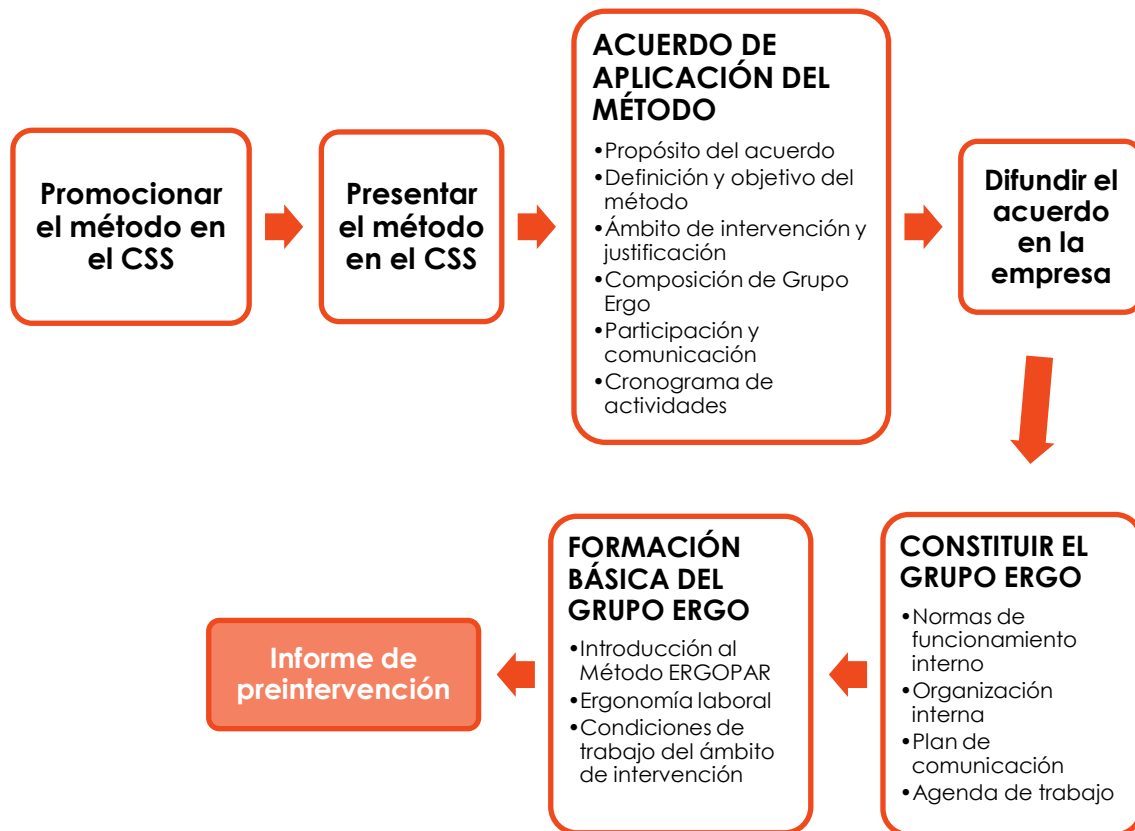
## ¿Cómo aplicar el Método ERGOPAR?

La siguiente tabla incluye los **pasos a seguir en su aplicación** desde la fase de preintervención, seguido de la fase de intervención, hasta la valoración y continuidad. En la columna central se incluyen las tareas correspondientes a cada fase y etapa. Y en la columna de la derecha identifica al Comité de Seguridad y Salud o al grupo de trabajo (Grupo Ergo), dependiendo de si la tarea corresponde o va dirigida, a uno u otro.

Fases y tareas del Método ERGOPAR			
Fases	Tareas	¿Quién?	
<b>FASE DE PREINTERVENCIÓN</b>	Tarea 1. Promocionar el método como acción previa	Promotor en el Comité de Seguridad y Salud	
	Tarea 2. Presentar el Método ERGOPAR	Tutor en el Comité de Seguridad y Salud	
	Tarea 3. Formalizar el acuerdo de aplicación del método	Comité de Seguridad y Salud	
	Tarea 4. Constituir del Grupo Ergo, formar en la metodología y desarrollar acciones previas	Grupo Ergo	
	Tarea 5. Formar al Grupo Ergo en ergonomía y condiciones de trabajo del ámbito de intervención		
	Tarea 6. Elaborar el Informe de preintervención		
<b>FASE DE INTERVENCIÓN</b>	<b>Etapas de identificación y análisis</b>	Tarea 7. Preparar el cuestionario y planificar su distribución, cumplimentación y recogida	Grupo Ergo
		Tarea 8. Desarrollar la planificación acordada sobre el cuestionario	
		Tarea 9. Registrar los cuestionarios y generar documentos de resultados	
		Tarea 10. Identificar las causas de exposición a los factores de riesgos prioritarios	
		Tarea 11. Elaborar el Informe de identificación y análisis	
	<b>Etapas de Propuesta y planificación</b>	Tarea 12. Planificar la creación de los círculos de prevención	Grupo Ergo
		Tarea 13. Desarrollar los círculos de prevención para la búsqueda de medidas preventivas	
		Tarea 14. Elaborar el Informe de propuesta y planificación	
		Tarea 15. Concretar, planificar e implementar las medidas preventivas	Comité de Seguridad y Salud
	<b>Etapas de seguimiento</b>	Tarea 16. Controlar la implementación de las medidas preventivas	Grupo Ergo
		Tarea 17. Evaluar la eficacia de las medidas preventivas implantadas	
		Tarea 18. Elaborar el Informe de seguimiento	
	<b>FASE DE VALORACIÓN Y CONTINUIDAD</b>	Tarea 19. Valorar los resultados y definir la continuidad del método	Comité de Seguridad y Salud

## ¿Por dónde empezar?

Los pasos iniciales de la **Fase de preintervención con el Método ERGOPAR** son fundamentales para su futura viabilidad y resultados, ya que permite crear el contexto adecuado para el desarrollo de la fase de intervención. Las tareas que incorpora son las siguientes:



Para llevar a cabo el Método será necesario **formalizar el acuerdo de aplicación** en el Comité de Seguridad y Salud. Para ello será necesario, entre otras cuestiones:

- ▶ Reunir en el Comité de Seguridad y Salud a las **personas potencialmente interesadas** y **presentar el Método ERGOPAR**, con el fin de lograr el compromiso.
- ▶ **Elegir el ámbito de la intervención**, es decir los puestos de trabajo a analizar. Es muy recomendable realizar una primera experiencia en un ámbito reducido (2 o 3 puestos).
- ▶ **Proponer la composición del Grupo Ergo**.

El Comité de Seguridad y Salud redactará los términos del **acuerdo en la empresa**, y así contar con el respaldo y apoyo necesario de la organización, dándole publicidad de manera que sea conocido por el conjunto de la empresa, y principalmente por los trabajadores que desarrollan los puestos del ámbito de la intervención.

Por último en esta fase, **se constituirá el Grupo Ergo que recibirá la formación básica** capacitándoles en la ejecución eficaz y eficiente de las tareas encomendadas, aprovechando el intercambio de conocimientos y experiencias de los participantes.



## ¿Quiénes se encargan de aplicar el método?

Para llevar a cabo el Método ERGOPAR se creará un grupo de trabajo que llamaremos **Grupo Ergo**, cuyos miembros (entre 4 y 8 personas) guiarán y apoyarán la experiencia participativa en todas sus fases, organizando y ejecutando cada una de las tareas y dinamizando un **plan de comunicación** permanente. Su composición deberá cubrir **diferentes perfiles**.

Perfiles imprescindibles a cubrir en el Grupo Ergo		
Perfil	Características	Carácter de la participación
Capacidad de interlocución con la dirección	La participación directa de <b>representantes de la dirección con capacidad de decisión</b> , favorecerá enormemente la toma de decisiones operativas y el correcto avance del procedimiento.	Permanente
Capacidad de interlocución con los trabajadores	Le corresponde a la <b>representación legal de los trabajadores</b> . Preferiblemente serán delegados de prevención dada su especialización en salud laboral.	Permanente
Conocimiento del ámbito de la intervención	Dependiendo del ámbito de intervención a analizar se deberá contar con <b>trabajadores que conozcan en profundidad cada uno de los puestos de trabajo elegidos</b> .	Permanente o puntual
Conocimiento sobre el Método ERGOPAR	El <b>tutor del método</b> es necesario como guía al Grupo Ergo durante la ejecución del procedimiento, participando directamente en las sesiones de trabajo y formativas.	Permanente
Conocimiento en prevención de riesgos laborales y/o ergonomía	La participación directa del <b>técnico en prevención de riesgos laborales</b> , se hace necesaria en gran parte del procedimiento, dada la necesidad formativa e informativa en ergonomía, que precisa el grupo.	Permanente o puntual

Algunos perfiles serán necesarios en todo el proceso por lo que participarán con carácter permanente, y otros podrán tener carácter permanente o participar solamente en determinadas tareas puntuales. En cualquier caso, **todos los miembros del Grupo Ergo deberán disponer de la misma información**.

El Método ERGOPAR establece como condición necesaria en la creación del Grupo Ergo que los perfiles de interlocución con la dirección (representantes de la dirección) y con los trabajadores (representantes legales) se cubran con el **mismo número de personas**, proporcionando paridad **entre los agentes sociales que lo conforman**.

## ¿Cómo identificar y analizar las situaciones de riesgo ergonómicas?

La etapa de identificación y análisis en la Fase de intervención del Método ERGOPAR tiene como objetivo identificar exposiciones a factores de riesgo ergonómicos y daños prioritarios en el ámbito de intervención, para después identificar las causas de exposición a dichos factores de riesgo. Las tareas que incorpora son las siguientes:



El Método ERGOPAR proporciona **herramientas** que permiten obtener información útil en la identificación y análisis:

- ▶ **En la identificación de factores de riesgo ergonómicos y daños prioritarios** se empleará el **cuestionario** (individual, voluntario y confidencial, que se centra fundamentalmente en la identificación de factores de riesgo biomecánicos), la **aplicación informática** del Método ERGOPAR y su **manual de uso**. Esta aplicación permitirá adaptar el cuestionario de factores de riesgo ergonómicos y

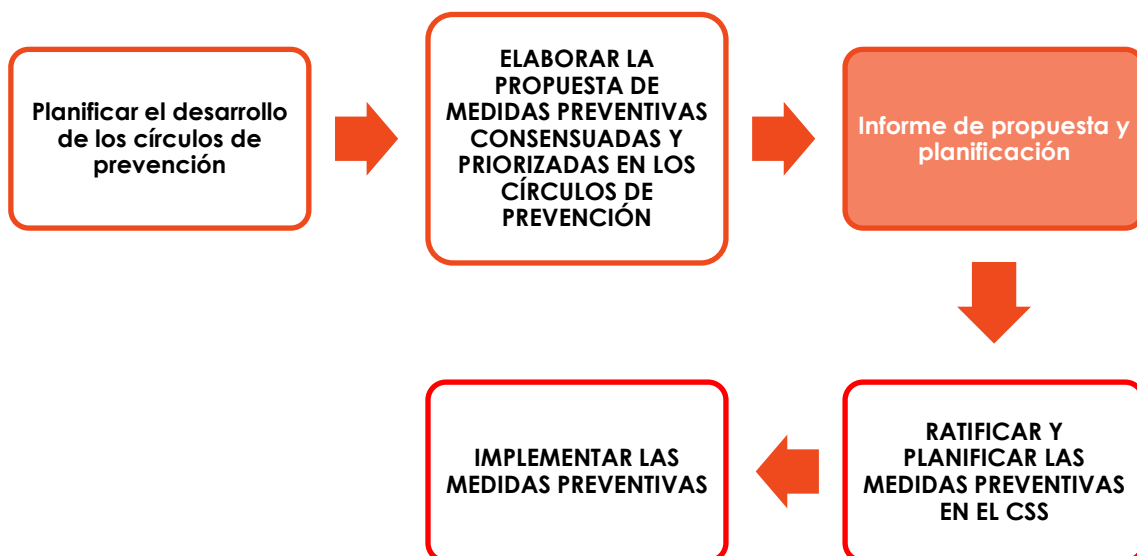
daños al ámbito de intervención, generarlo, registrar los datos y emitir el informe de resultados del cuestionario y las hojas informativas para los trabajadores.

- ▶ **En la identificación de causas de exposición a los factores de riesgo ergonómicos prioritarios** el Grupo Ergo empleará **dos fichas de trabajo**. Si el Grupo Ergo no consigue identificar todas las causas de exposición será necesaria la **búsqueda de información adicional** (grupos de discusión y observaciones, y si fuera necesario, una evaluación de riesgos ergonómicos).

Esta etapa supone una parte importantísima en el conjunto del procedimiento, dado que de la información que aquí se genere, dependerá la propuesta de medidas preventivas. Una inadecuada campaña informativa (sensibilización), o por ejemplo, una deficiente distribución o cumplimentación del cuestionario, puede poner en peligro el éxito de la experiencia participativa, generando una información de escasa representatividad y poco realista.

## ¿Cómo realizar una propuesta de medidas preventivas y planificar su ejecución?

**La etapa de propuesta y planificación de la Fase de intervención** tiene como objetivo obtener una propuesta de medidas preventivas consensuadas y priorizadas, que elimine o al menos reduzca la exposición a las situaciones de riesgo ergonómico (factores de riesgo y sus causas de exposición), y acordar su planificación e implementación en el ámbito de intervención. Las tareas a desarrollar son:



Para el logro de este objetivo, el Método ERGOPAR proporciona varias **herramientas**:

- ▶ **En la búsqueda de medidas preventivas** se empleará un guión para el desarrollo de círculos de prevención (espacios de trabajadores de consulta grupal, donde a través de las preguntas que realiza el moderador, todos los integrantes dan su opinión).
- ▶ **En la elaboración de la propuesta de medidas preventivas consensuada y priorizada** se utilizará, una ficha de trabajo.
- ▶ **Para la planificación de las medidas preventivas a ejecutar** se facilita una ficha de planificación a integrar en el documento de planificación de acciones preventivas de la empresa.

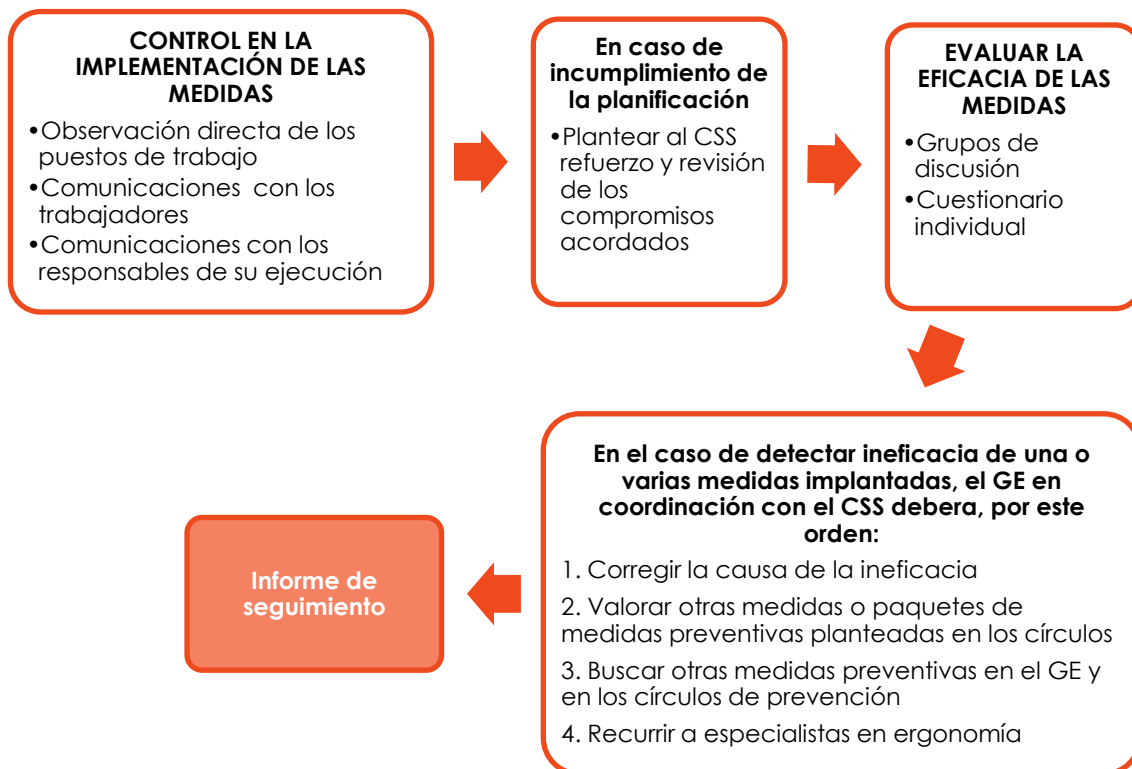
**Los objetivos a lograr con el desarrollo de los círculos de prevención** son:

- ▶ Confirmar que los factores de riesgo prioritarios y las causas identificadas por el Grupo Ergo, coinciden con la opinión de los trabajadores, y en todo caso completarla.
- ▶ Obtener una propuesta consensuada de medidas preventivas por cada tarea.
- ▶ Obtener una priorización de todas las medidas preventivas o paquetes de medidas, consensuadas en el círculo.

**El Grupo Ergo trasladará al Comité de Seguridad y Salud, la propuesta, consensuada y priorizada.** A partir de este momento el Comité de Seguridad y Salud deberá tener muy claros los objetivos a lograr con la **ratificación, planificación e implementación de las medidas preventivas, primando la eliminación del riesgo ergonómico en origen.**

## ¿Cómo realizar el control de las medidas preventivas y evaluar su eficacia?

**La etapa de seguimiento en la Fase de intervención** tiene un doble objetivo. Por un lado, **controlar** que se cumple en tiempo y forma la ejecución de la planificación de medidas preventivas acordadas en el Comité de Seguridad y Salud para cada puesto de trabajo; y por otro, **evaluar la eficacia de las medidas preventivas** implementadas y en su caso, corregir su ineficacia para la mejora continua. Las tareas a desarrollar en su ejecución son:



El Grupo Ergo y el Comité de Seguridad y Salud deben ser conscientes desde el inicio de la experiencia de que el objetivo del Método ERGOPAR es la mejora continua de las condiciones de trabajo a nivel ergonómico mediante la implementación de medidas preventivas. Este objetivo solo puede lograrse si finalmente se ejecutan las medidas planificadas y estas son eficaces.

## ¿Y si las medidas preventivas no son eficaces?

En el caso de detectar ineficacia en una o varias medidas preventivas implantadas, el Grupo Ergo deberá adoptar soluciones que permitan lograr los objetivos, en coordinación con el Comité de Seguridad y Salud.



El seguimiento en la evaluación de la eficacia incorpora un ciclo de mejora continua que debe asegurar la ejecución de medidas preventivas eficaces frente al riesgo ergonómico. Incluso una vez las medidas se confirman eficaces, será necesario realizar controles periódicos de las condiciones de trabajo que permitan comprobar que siguen siendo eficaces, y no existen nuevas situaciones de riesgo ergonómicas.

Por último, en la **Fase de valoración y continuidad del Método ERGOPAR**, el Comité de Seguridad y Salud valorará los resultados de la experiencia participativa con el método, a partir de la cual, determinará la continuidad o no de su aplicación en la empresa.

Si la experiencia se desarrolla adecuadamente y se demuestran sus beneficios, es fácil que los actores implicados en la empresa la valoren positivamente, y planteen su continuidad. De esta forma se aprovecha la experiencia acumulada tanto por el Grupo Ergo, como por el conjunto de participantes. Todo ello queda integrado como un recurso más de la empresa y una estrategia para la **mejora continua**.

## Si quieres saber más sobre el método ERGOPAR

Además de la versión 2.0 del Manual del Método ERGOPAR, a través de la web [ergopar.istas.net](http://ergopar.istas.net), podrás ampliar la información sobre la metodología, consultar literatura empleada en la elaboración del Método ERGOPAR, descargar recursos de apoyo en la tutorización del método en la empresa, la aplicación informática del método y su manual de uso, conocer algunas experiencias participativas desarrolladas, acceder a herramientas útiles en su aplicación en las empresas, así como otra información de interés que te permitirá completar tus conocimientos sobre el método.

La versión 2.0 del Manual del Método ERGOPAR ha sido concebida para orientar y facilitar su aplicabilidad en las empresas y el desarrollo de las tareas específicas que conlleva el procedimiento. Este documento es de uso público y gratuito y se pone a disposición de cualquier persona que tenga interés en mejorar las condiciones de trabajo a nivel ergonómico, desde un enfoque participativo.

### ¿Dónde estamos?

ISTAS-CCOO  
C/ Ramón Gordillo 7, 1ª  
46010 Valencia  
Teléfono: 96.391.14.21, extensión 116  
Fax: 96.391.72.64  
Correo-e: [ergopar@istas.net](mailto:ergopar@istas.net)