

# ERGONOMÍA LABORAL

## QUÉ ES

Disciplina que **estudia el diseño de un entorno del trabajo** para **mejorar** la salud y el bienestar del personal trabajador y **prevenir** daños, estableciendo condiciones físicas, cognitivas y organizativas adecuadas para el desempeño del puesto.

## QUÉ HACER

- Controlar la **disposición de los elementos y el ambiente** del puesto de trabajo (ruido, luz, temperatura...)
- Analizar y seleccionar las **herramientas, mobiliarios y equipos** adecuados para evitar lesiones y posturas forzadas.
- Detectar los riesgos de **fatiga física y mental**: esfuerzo excesivo, movimientos repetitivos, carga excesiva de tareas, falta de control de tareas, condiciones estresantes...
- Analizar los **puestos de trabajo**, así como las **condiciones contractuales** del desempeño del puesto: horarios, turnos, descanso activo y ritmos de la jornada laboral.

## RECUERDA

- Ergonomía ambiental
- Ergonomía física
- Ergonomía temporal

<https://www.unir.net/ingenieria/revista/ergonomialaboral/#:~:text=La%20ergonom%C3%ADa%20laboral%20es%20la%20disciplina%20que%20se%20encarga%20de,su%20salud%20mental%20y%20f%C3%ADsica.>

<https://www.gaesmedica.com/es-es/ergonomia-quirurgica/ergonomia-laboral>

<https://www.oficinasmontiel.com/blog/ergonomia-laboral/>

## FUENTES

