

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

16

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA



El cuidado de sí
suma a tu vida

SESIÓN 4: ERGONOMIA Y PSICOSOCIOLOGIA

Experto Líder:

PAOLA ANDREA RAMIREZ AVILA

Perfil Profesional:

Administradora de empresas, especialista en docencia universitaria, y en gestión del talento humano; magister en dirección de personal y en seguridad y salud en el trabajo. Coach ontológico, tutor virtual de diferentes universidades, conferencista de la Cámara Internacional de Conferencistas.



pararamirez@hotmail.com



3142053053



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento



Evaluémonos



“El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden **cambiar sus vidas al cambiar sus actitudes mentales**”

William James



TABLA DE CONTENIDO

01

Conceptos básicos

02

Ergonomía

03

Psicosociología

04

Retos

Objetivo general

Brindar conocimientos y lineamientos generales relacionados con la **Prevención de Peligros en la Administración pública**, para lograr su mitigación y control ante el deber y la responsabilidad social de proteger y salvaguardar la vida, la integridad y los recursos en los centros de trabajo y de forma extendida a sus hogares.



Objetivos específicos



Mejorar el diseño y distribución de los espacios de trabajo para garantizar una postura y movimientos adecuados



Realizar seguimiento y evaluación constante de las medidas implementadas para abordar los riesgos psicosociológicos.



Capacitar y sensibilizar a los trabajadores en prácticas ergonómicas para prevenir lesiones musculoesqueléticas y mejorar su confort y productividad



Identificar y evaluar los factores de riesgo psicosociológicos presentes en el ambiente laboral, con el fin de prevenir posibles consecuencias negativas para la salud mental de los trabajadores

EMPECEMOS RECORDANDO...

QUE ES RIESGO

(GTC45). Riesgo para la seguridad y salud en el trabajo: Combinación de la probabilidad de que ocurran eventos o exposiciones peligrosos relacionados con el trabajo y la severidad de la lesión y deterioro de la salud que pueden causar los eventos o exposiciones.



1 MARCO NORMATIVO



NORMATIVIDAD VIGENTE

ERGONOMIA

Guía para la identificación de peligros y la valoración de los riesgos en seguridad y salud en el trabajo.

GTC-45 de 2015

GUIA TECNICA COLOMBIANA

Norma Técnica
NTC 5655

Establece los principios para el diseño ergonómico de sistemas de trabajo. Órgano de vigilancia: Ministerio con competencia en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Todo miembro se compromete a establecer progresivamente servicios de salud en el trabajo para todos los trabajadores, incluidos los del sector público y los miembros de las cooperativas de producción, en todas las ramas de actividad económica y en todas las empresas

Ley 378 de 1997

Ley 1562 del 2012

Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones

Tiene por objeto dar los conceptos básicos para la aplicación de la terminología de la ergonomía en cualquier población, región, empresa, grupo de trabajo, y comunidad académica e investigativa en Colombia.

Norma Técnica
NTC 3955

NORMATIVIDAD VIGENTE

PSICOSOCIAL

La actualización en cuanto a normatividad en el riesgo psicosocial contribuye a cumplir con la normativa legal vigente en Colombia en materia de salud ocupacional y seguridad laboral. Además, ayuda a promover un ambiente laboral más saludable, inclusivo y respetuoso, lo cual favorece el bienestar de los colaboradores y fomenta un clima laboral positivo.

Resolución 2646 de 2008

- Por la cual se establecen disposiciones para la identificación, evaluación, prevención e intervención de riesgo psicosocial.

ISO 45003 del 2021

- Proporciona orientaciones para la gestión de los riesgos psicosociales en el marco de un SG-SST con base a la norma ISO 45001

Resolución 2764 de 2022

- Adopta la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial

Circular 026 del 2023

- Por el ministerio del trabajo, prevención y atención del acoso laboral y sexual

Resolucion 3050 de 2022

- Programa de rehabilitacion integral para la reincorporacion laboral y ocupacional.

NORMATIVIDAD RIESGO PSICOSOCIAL

Resolución 3031 de 2023

- El Ministerio del trabajo, Actualización de la autorización para trabajar horas extras.



2 | ERGONOMIA



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.

Asociación Española de Ergonomía



Del griego.... **Ergon**: Trabajo , **Nomos**: Ley

Leyes que rigen el trabajo o el conocimiento que de él se posee.

Estudio de la actividad humana en el trabajo.

Adaptar el trabajo a las características psicofísicas del trabajador

“Aliviar” el trabajo y elevar la eficiencia y calidad de producción.

Del griego.... *Ergon*: Trabajo , *Nomos*: Ley

Leyes que rigen el trabajo o el conocimiento que de él se posee.

Estudio de la actividad humana en el trabajo.

Adaptar el trabajo a las características psicofísicas del trabajador

“Aliviar” el trabajo y elevar la eficiencia y calidad de producción.



En ese entendido...

La ergonomía cumple el principio preventivo de “adaptar el trabajo al individuo que va a realizarlo” para lo cual tiene en cuenta:

- Características físicas del usuario
- Características del lugar de trabajo
- Características de la organización de la empresa la cual influye en los trabajadores.

APLICACIÓN DE
FUERZAS

LA POSTURA

FACTORES
AMBIENTALES

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO ERGONOMICO

DEMANDAS
FISICAS

SUPERFICIES DE
TRABAJO
INADECUADAS

MOVIMIENTOS
REPETITIVOS

DESCANSOS
INSUFICIENTES



ERGONOMIA

Trabajadores:

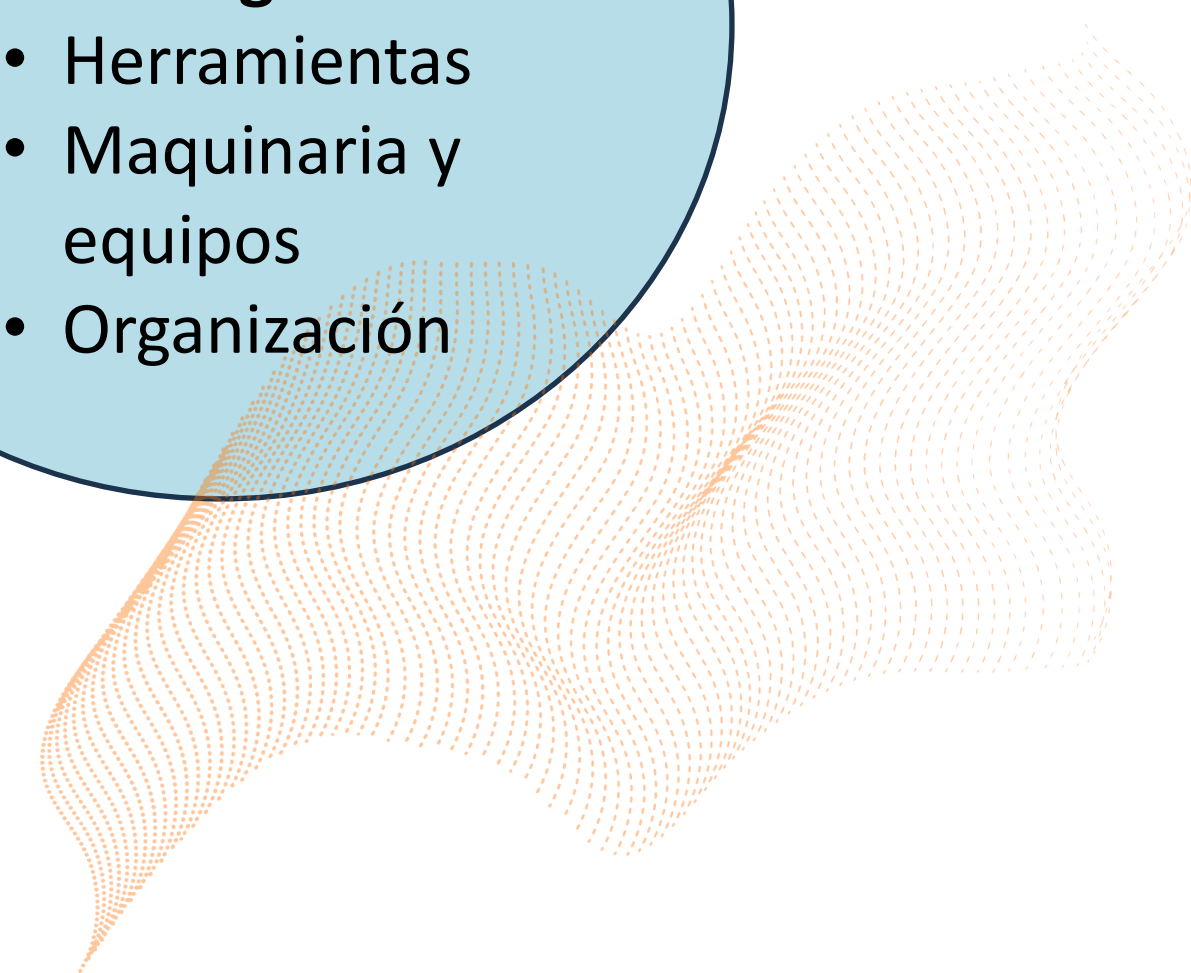
- Aptitudes
- Físicas
- Psicológicas

Trabajo:

- Carga física
- Carga psicológica
- Ambiente

Tecnología:

- Herramientas
- Maquinaria y equipos
- Organización





DONDE APLICAMOS ERGONOMIA?

LA ERGONOMÍA DEBE SER APLICADA EN TODOS LOS ÁMBITOS:



- ❖ **Ergonomía ambiental** (condiciones ambientales, ambiente sonoro, vibraciones, alumbrado...)
- ❖ **Ergonomía biométrica** (antropometría, biomecánica, dimensionado y confort postural, carga física...)
- ❖ **Ergonomía preventiva** (seguridad en el trabajo, esfuerzo y fatiga muscular...)
- ❖ **Ergonomía de concepción** (diseño de sistemas, de productos, de entornos...)
- ❖ **Ergonomía de corrección** (evaluación y consultoría ergonómica, análisis e investigación...)
- ❖ **Ergonomía cognitiva** (psicopercepción y carga mental, biorritmos y cronoergonomía...)
- ❖ **Ergonomía específica** (discapacidades, edad escolar, gestantes, entorno aeroespacial...), etc.



3 PSICOSOCIOLOGÍA



Disciplina que estudia, analiza e interviene en los procesos de **interacción y comunicación humana** a través de una mirada inter e intrasubjetiva.

Se podría considerar como el punto de encuentro entre la psicología y la sociología que sumadas a los aportes de otras disciplinas tales como la filosofía, la comunicación, el derecho o la medicina, entre otros, se constituye en una ciencia particular y autónoma.

¿QUE ES LA PSICOSOCIOLOGIA?



La Psicociología:

Identifica, analiza, evalúa y trata de prevenir los riesgos derivados de la interacción del trabajador con los factores psicosociales del trabajo. tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) de tus trabajadores, como al desarrollo del trabajo.



ARTICULACIÓN DE LA ERGONOMIA Y LA PSICOSOCIOLOGÍA



OBJETIVOS

Identificar, analizar y reducir los riesgos laborales (ergonómicos y psicosociales).



OBJETIVOS DE LA ARTICULACIÓN ENTRE LA ERGONOMÍA Y LA PSICOSOCIOLOGÍA



Adaptar el puesto de trabajo y las condiciones de trabajo a las características del trabajador





OBJETIVOS DE LA ARTICULACIÓN ENTRE LA ERGONOMÍA Y LA PSICOSOCIOLOGÍA

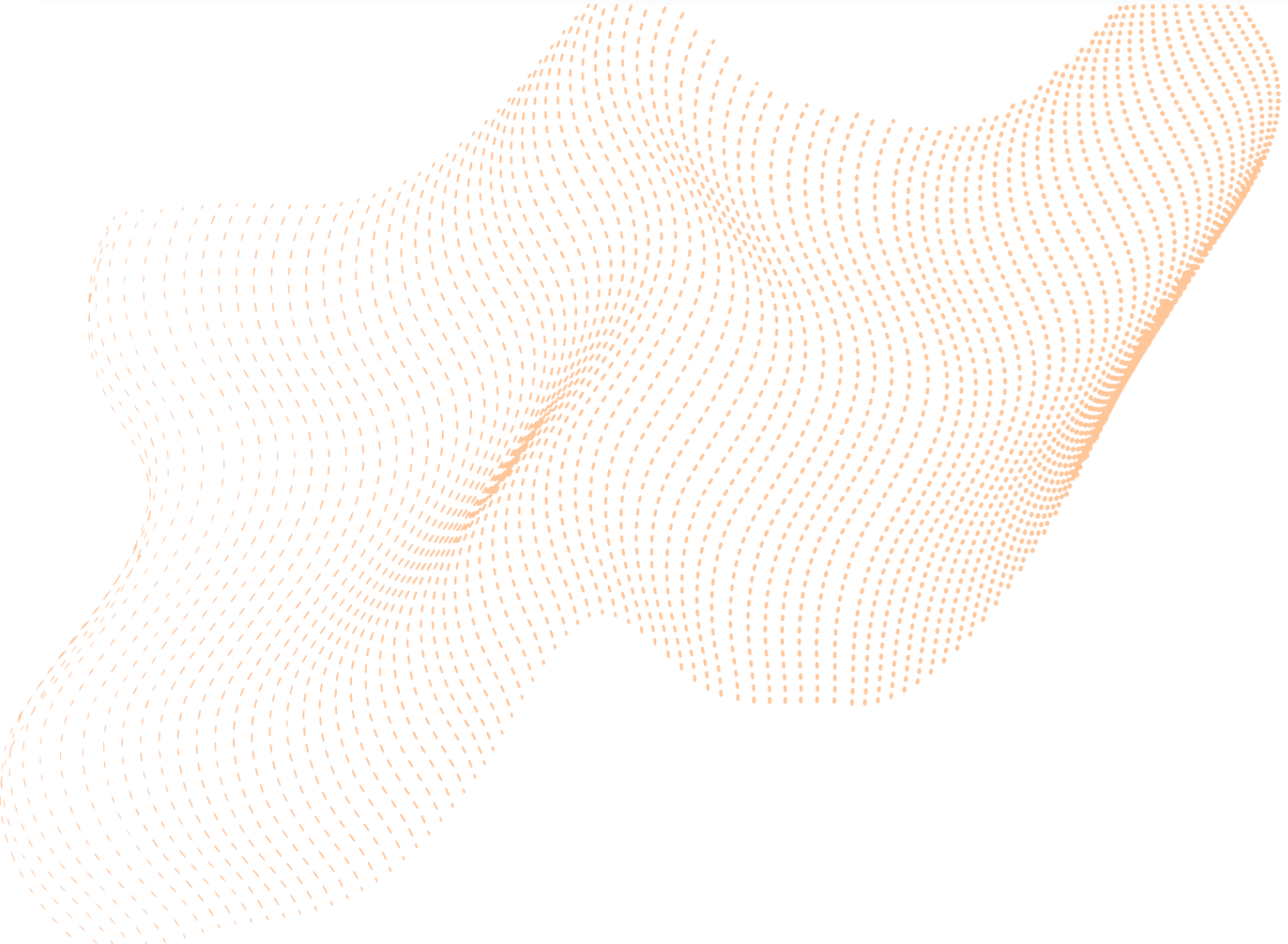
Contribuir a la evolución de las situaciones de trabajo, no sólo bajo el ángulo de las condiciones materiales, sino también en sus aspectos socio-organizativos, con el fin de que el trabajo pueda ser realizado salvaguardando la salud y la seguridad, con el máximo de confort, satisfacción y eficacia.

OBJETIVOS DE LA ARTICULACIÓN ENTRE LA ERGONOMÍA Y LA PSICOSOCIOLOGÍA

Controlar la introducción de las nuevas tecnologías en las organizaciones y su adaptación a las capacidades y aptitudes de la población laboral existente.

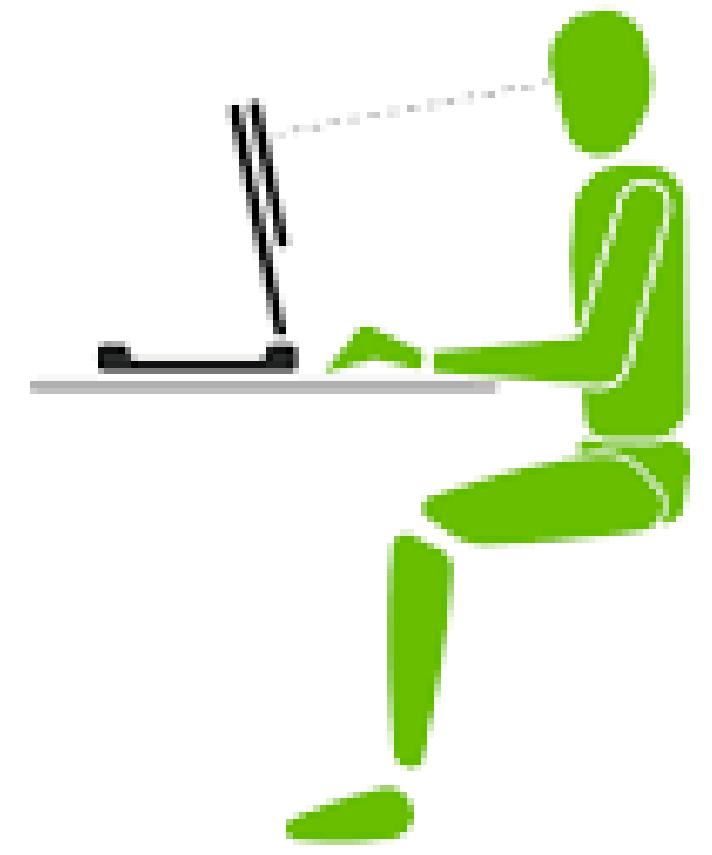


El libro de la "Psicosociología del Trabajo"



OBJETIVOS DE LA ARTICULACIÓN ENTRE LA ERGONOMÍA Y LA PSICOSOCIOLOGÍA

Establecer prescripciones ergonómicas para la adquisición de útiles, herramientas y materiales diversos.



OBJETIVOS DE LA ARTICULACIÓN ENTRE LA ERGONOMÍA Y LA PSICOSOCIOLOGÍA

Aumentar la motivación y la satisfacción en el trabajo.

Un dolor reiterado en manos o piernas cuando se hacen movimientos repetitivos o cuando se adoptan malas posturas en el trabajo, consiguen que el trabajador se sienta mal consigo mismo y se culpabilice de no poder desempeñar sus tareas con plenitud.





Las afectaciones ergonómicas tienen un componente psicosocial y a la inversa, esto es debido a que situaciones estresantes hacen que nuestro cuerpo reaccione con tensión en músculos de extremidades y espalda. Cuando esta tensión es alta puntualmente o mantenida en el tiempo van a surgir lumbalgias, inflamación de tendones entre otras.

RIESGO PSICOSOCIAL

¿Cómo se materializa?

- Ambiente de trabajo estresante acumulado
- Sobre carga de tareas
- Falta de control sobre el trabajo
- Falta de reconocimiento y valoración
- Burnout
- Problemas familiares
- Inseguridad laboral
- Violencia y acoso laboral



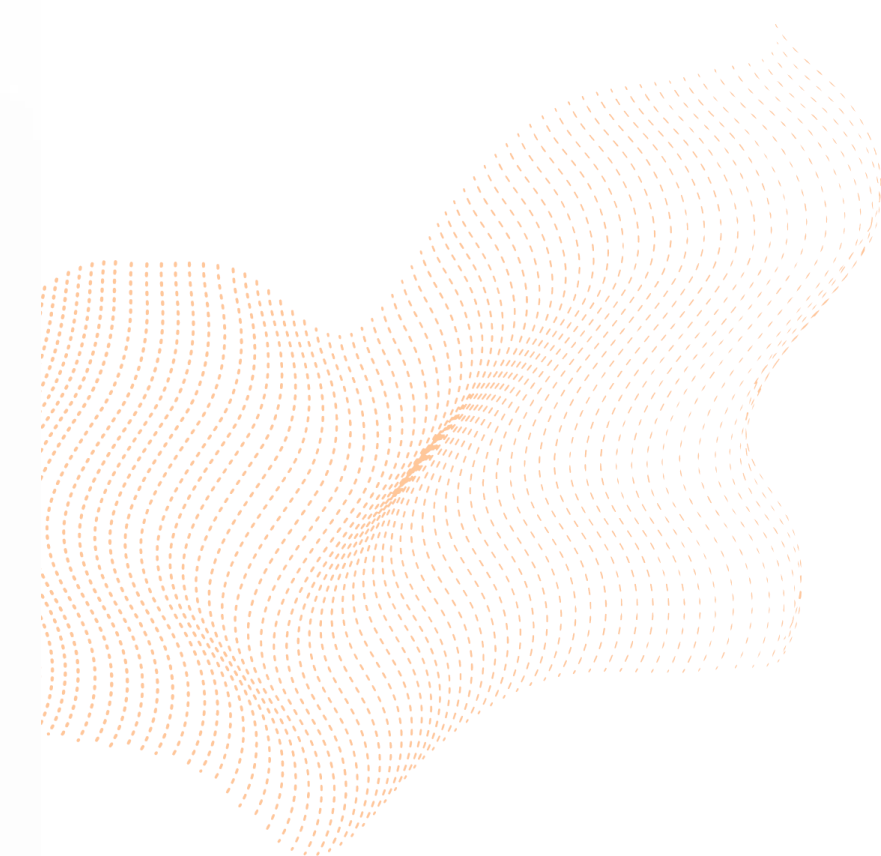
4

RETOS Y AFECTACIONES EN EL SECTOR PÚBLICO



Los organismos administrativos mediante el cuál, es Estado cumple o hace cumplir las políticas o voluntades expresadas en las leyes, para Colombia, están determinadas en la Constitución Política de 1991 y contempla:

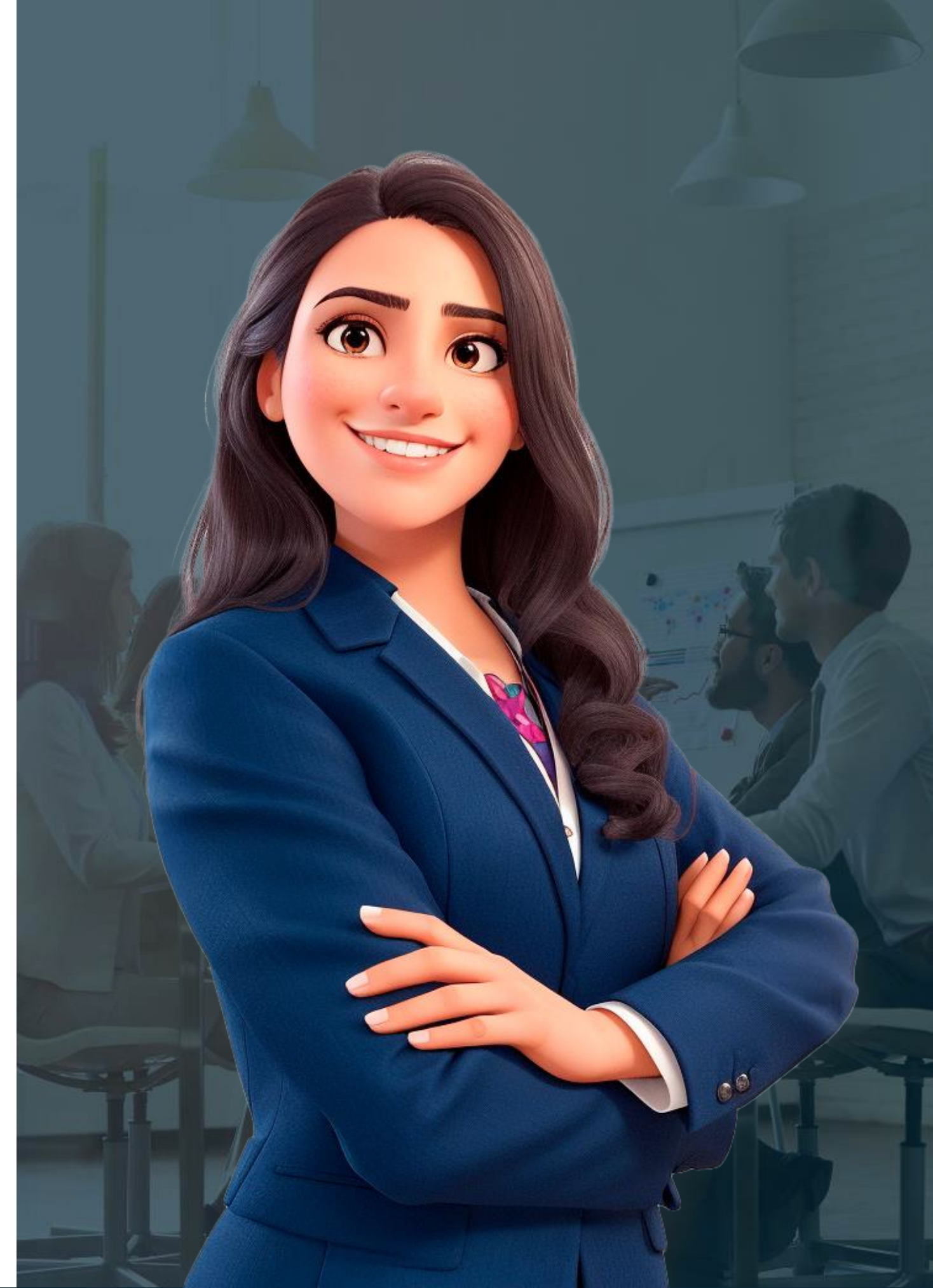
- Rama ejecutiva
- Rama legislativa
- Rama judicial
- Organismos públicos autónomos, como universidades, corporaciones
- Instituciones públicas como Ecopetrol, servicio de energía, acueducto, las autoridades
- Empresas y personas que hacen alguna actividad económica en nombre del estado



AFECTACIONES EN LA SALUD

ANÁLISIS DESDE LA ERGONOMÍA Y LA PSICOSOCIOLOGÍA

- Emocionales:** ansiedad, apatía, depresión, tristeza, fatiga emocional, etc.
- Cognitivos:** dificultad para recordar cosas, para concentrarse, tomar decisiones, pensar de forma clara, etc.
- Fisiológicos:** problemas de estómago, dolor de cabeza, tensión muscular, contracturas, sensación de ahogo, etc.
- Comportamentales:** no tener ganas de hablar con nadie, sentirse agobiado, no poder dormir bien, cambiar hábitos de alimentación, aumentar el consumo de sustancias como tabaco, alcohol, etc.



RETOS...



RESPECTO



HONESTIDAD



COMPROMISO



JUSTICIA



DILIGENCIA

**Cumplir los valores del Código de integridad
de la Función Pública**

RETOS...



- Procurar bienestar y confort
- Calidad de vida
- Gestión de la felicidad
- Prevenir el estrés, la ansiedad o la depresión



APLICACIÓN DE BATERIA DE RIESGO PSICOSOCIAL

Resolución 2764 de 2022

Cuestionario de factores de riesgo Psicosocial intralaboral








Ficha de datos generales (sociodemográficos y ocupacionales)

Cuestionario de factores de riesgo Psicosocial extralaboral

Cuestionario para la Evaluación de Estrés



Bibliografía

-  <https://safetya.co/normatividad/>
-  [https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=6397&IDTIPO=100&RASTRO=c918\\$m](https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=6397&IDTIPO=100&RASTRO=c918$m)
-  <https://es.slideshare.net/slideshow/factores-de-riesgo-ergonomicos/62750191>
-  <https://saludlaboralydiscapacidad.org/disciplinas-preventivas/ergonomia-y-psicosociologia-aplicada/>
-  GTC-45 Guía técnica colombiana
-  Morales, M. L., & González, D. M. (2019). Riesgos psicosociales en el ámbito laboral: una revisión bibliográfica. *Revista de Psicología Aplicada*, 29(1), 67-80
-  Alzate, S. (2018). Riesgos laborales en Colombia: una mirada desde la seguridad y salud en el trabajo. *Revista Colombiana de Derecho del Trabajo*, 11(22), 185-200.



Evaluémonos






¿Preguntas?



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



**Escanea el código
QR con tu celular**