

PROGRAMA DEL CURSO  
OT-1029. ERGONOMIA Y SALUD OCUPACIONAL.

Modalidad: Bajo virtual

PROFESOR. Carlos Yurán Chavarría.  
E-Mail. carlos.chavarria@ucr.ac.cr

### **I. CONSIDERACIONES GENERALES.**

El curso Psicología del Trabajo (OT-1025), que precede en línea lógica al presente, facilitó en las y los estudiantes una aproximación pormenorizada sobre la importancia de la actividad laboral como factor constitutivo del desarrollo humano integral y de la sociedad, además de las dimensiones organizacionales que deben contemplarse para comprender el devenir del trabajo en las organizaciones laborales desde una perspectiva socio-crítica y así orientar toda acción que busque mejorarlo o corregirlo.

Trabajo Social, como una disciplina con una alta vocación interdisciplinaria, que busca articular distintas teorías y consolidarlas a favor de modelos y procesos de intervención profesional realmente integrales, se decanta como una profesión utilísima para mejorar los ambientes laborales, mismos que han venido cediendo espacios e incorporando los lineamientos que definen los programas de “flexibilidad laboral” promovidos y fomentados transnacionalmente como parte del proceso de globalización neoliberal<sup>1</sup>.

En este contexto es imprescindible que las y los futuros profesionales incorporen nuevas competencias que les permita hacerse de los espacios necesarios y legítimos para, desde allí, hacer aportes creativos a favor de los y las trabajadoras, e ir más allá de la lógica de la productividad y la rentabilidad. Es necesario que las y los futuros profesionales en Trabajo Social logren evidenciar la importancia central que cobra la “Responsabilidad Empresarial”, hacia dentro y fuera de ella, en un mundo cada vez más sensible y crítico frente a iniciativas empresariales claramente fagocitantes, del ambiente y las personas. Se trata de mostrar y persuadir alrededor de las relaciones intrínsecas que se dan entre: Bienestar humano, Salud y Desarrollo Integral con respecto a la Productividad, Satisfacción, Eficiencia y Eficacia organizacional. De allí la importancia de este curso.

Se parte de la premisa de que, aquellas organizaciones que pongan atención y abanderen mejoras en los temas de: Ergonomía ambiental, de procesos, temporal y del puesto, Riesgos del trabajo, Selección y destino del y la trabajadora, Salud Ocupacional, Organización de la Prevención, tendrán en su quehacer y a corto plazo, mejores y variadas retribuciones.

---

<sup>1</sup> Carballo, Priscila (2007) *Informe del proyecto: Impactos del proceso de flexibilidad laboral en el ejercicio profesional del trabajo social: estudio de caso de la región central de occidente*. San Ramón: UCR.

Se sigue entonces el consejo de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), que define los Servicios de Salud Ocupacional como "...aquellos encargados de llevar a cabo funciones esencialmente preventivas, así como aconsejar a empleadores, trabajadores y sus representantes acerca de los requerimientos de establecer y mantener un lugar de trabajo seguro y saludable. Además, contribuyen a la adaptación del trabajo a las capacidades de los trabajadores, en beneficio de su óptimo estado físico y mental". (2002).

Bajo esta perspectiva, los y las estudiantes aprenderán la importancia de fomentar, proteger y promover la seguridad, la salud y la calidad de vida de los trabajadores, así como mejorar las condiciones de trabajo y el ambiente laboral.

El curso en su aspecto teórico abarca generalidades de la Salud Ocupacional y la Ergonomía; mientras que en su aspecto práctico se relacionarán con problemas psicosociales de actualidad que afectan a todos los niveles ocupacionales y que requieren la acción inmediata, tales como el estrés ocupacional, la violencia, el burn-out, el moobing, la fármaco-dependencia, entre otros. Considerados como problemáticas de amplio interés por la OIT ya que, juntos todos ellos, representan la mayor causa de accidentes, lesiones, enfermedades y ausentismo, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo.

Aparte de su estrecha relación con la calidad y la producción laboral, estas problemáticas no se limitan a dicho ámbito. Por el contrario, se extienden a la familia y a la comunidad. He aquí la importancia de su estudio y la justificación de una adecuada intervención profesional.

## **II. DESCRIPCION DEL CURSO**

En el presente curso se introduce al (a la) estudiante en una serie de postulados teóricos alrededor de temas sobre: Salud Ocupacional, Ergonomía, Antropometría, Clima Laboral, actitudes hacia la salud, conflicto laboral, seguridad social, comunicación, entre otros. Se parte de una perspectiva integral del ser humano como bio-psico-social, y del trabajo como actividad social, económica, ontogenética y política. Por lo tanto, la Psicología Social se decanta como una disciplina óptima para aproximarse al entendimiento de esta realidad, ya que correlaciona en un análisis integral a los sistemas social y personal.

El proceso descriptivo-analítico-crítico, inició con el abordaje teórico-epistemológico sobre el trabajo como actividad antroposociogenética, que se debatió en el curso anterior (Psicología del Trabajo, OT-1025); ello posibilita, en el presente curso, profundizar con perspectiva crítica sobre las condiciones reales en que laboran las personas en nuestra propia realidad, en el marco de los supuestos epistemológicos básicos que proponen las doctrinas de Seguridad y la Salud Ocupacional. Por último, se aplicarán los conocimientos teóricos al análisis de casos concretos que los y las estudiantes se encargarán de investigar.

### III. OBJETIVOS GENERALES.

1. Comprender la importancia de la Seguridad Ocupacional y el valor del capital humano en el contexto laboral.
2. Familiarizar al y la estudiante con la legislación nacional e internacional vigente en materia de Salud Ocupacional.
3. Desarrollar procedimientos de análisis que permitan corregir condiciones laborales de riesgo ergonómico y promover condiciones adecuadas de trabajo.
4. Promover la creatividad de las estudiantes a través de tareas relacionadas con la promoción de la Salud en el Trabajo.
5. Identificar, evaluar e implementar propuestas para el mejoramiento de las condiciones psicosociales en el trabajo.

### IV. DIDACTICA DE TRABAJO.

La modalidad del curso es teórico-práctico. Se pretende estimular la reflexión y el hacer del y la estudiante mediante metodologías participativas en la presentación y discusión de los temas teóricos y de investigación que permita vincular la teoría a la práctica a partir de una recuperación de su propia experiencia e intereses. De tal manera que la participación estudiantil es indispensable.

Debe considerarse además que la modalidad es **Bajo Virtual**, lo quiere decir que aproximadamente el 25% de las actividades propuestas se realizarán en línea. En este programa de curso se explican tanto la forma de hacerlo como los momentos, según el cronograma de actividades que está establecido más abajo. Se dispone de este espacio para que las-os estudiantes aporten materiales útiles que muestren la forma en que se expresa en la aplicación práctica de intervención lo que se plantean las reflexiones teóricas.

### V. EVALUACION.

Exámenes parciales (2)	50%.
Análisis del puesto.	20%. (1)
Dos adelantos	5% c/u. 10% informe final
Trabajo de clase	10%. (2)
Realización de prácticas	20% (3)

(1) Análisis del puesto. Se refiere al análisis de riesgos presentes en un puesto de trabajo o de una ocupación que elijan: Este trabajo se realizará en grupo y deberá completarse según el orden de contenidos que se establece en el documento que se colgará oportunamente en el aula virtual.

PRIMER ADELANTO. (En la portada ponen el nombre del puesto o de la ocupación, tabla de contenidos). Como se verá, este informe corresponde a la atención de los objetivos específicos 1, 2 y 3.

a. Principales accidentes o incidentes (salud, en los materiales o equipos y los procesos) del puesto que justifican la elección de la ocupación que evaluarán. (Entrevista)

Justificación de la investigación

Nota. Esta entrevista sirve también para obtener la información sobre el contexto.

b. Descripción de funciones y tareas. ¿QUÉ HACE? (Manuales del puesto y perfil profesiográfico. Por observación).

c. Descripción detallada del ambiente de trabajo. Instrumentos, máquinas, condiciones físicas, psicosociales, ergonómicas, limpieza y orden, otros. ¿DÓNDE Y CON QUÉ LO HACE? (Observación detallada).

d. Descripción detallada de las habilidades (físicas - intelectuales) y competencias (sociales –compañeros-as y público: asertividad, trato, disponibilidad, inclusividad, etc. y cognitivas –atención, memoria, CI, comprensión, capacidad de clasificar, etc.) que demanda el puesto al funcionario. ¿CÓMO LO HACE? (Por observación, entrevista e investigación de otras fuentes).

SEGUNDO ADELANTO. Tomen los cinco (5) principales riesgos: Más dañinos y probables. (Objetivo específico 4).

e. Tipos de riesgo que corre la persona. ¿QUÉ PUEDE SUCEDER?

f. Probabilidad de que ese riesgo se constituya en accidente o enfermedad. BAJA, MEDIA O ALTA. Se debe justificar.

g. Valoración de consecuencias si el accidente se suscita. LEVEMENTE DAÑINO, DAÑINO, EXTREMADAMENTE DAÑINO. Se debe justificar.

h. Estimación de la magnitud del riesgo

i. Acciones requeridas para evitar el accidente y forma de implementación.

j. Definir un responsable (es) de implementar las medidas.

k. Definir un método de comprobación de las acciones definidas.

Nota: Adjuntar el cuadro resumen según la plantilla que fue colgada en el aula virtual

(2) Trabajo de clase. Los siguientes temas serán distribuidos en sub-grupos. Esta indagación será expuesta al grupo en forma sucinta en la fecha asignada en el cronograma de actividades. El resumen escrito será enviado al aula virtual para que todas-os los mantengan y sean eventualmente consultados si dentro de sus funciones como profesionales diseñen algún plan de seguridad para su lugar de trabajo. La lista de temas es la siguiente:

1. Legislación nacional: Leyes y reglamentos. Comisiones de Salud ocupacional. (INS-MT)

2. Seguridad Social: Derechos laborales por enfermedad e incapacidad (parcial y total). Asistencia social. (INS, CCSS, MT).

Sobre los diferentes tipos de riesgo y el tipo de trabajo donde más comúnmente se generan que a continuación se presentan, deben presentar y exponer cada riesgo en el siguiente orden:

1. Definición.
2. Descripción o clasificación.
3. Efectos en la salud.
4. Formas de detección, medición o evaluación en el ambiente de trabajo
5. Prevención, control y atención en caso de suscitarse. Simbología.

3. Riesgos físicos: Ruido, Iluminación y temperatura.
  4. Riesgos ergonómicos. Espacio, superficie, equipo y herramientas.
  5. Riesgos mecánicos. Caídas, atrapamientos y objetos.
  6. Riesgos químicos y biológicos.
  7. Riesgos eléctricos y de incendio
  8. Los riesgos nacionales (desastres naturales). ¿Cómo organizarse en el trabajo?) Comisión Nacional de Emergencias.
- (3) Prácticas en el aula virtual.

Oportunamente el profesor colgará en el aula virtual una resumen ejecutivo de la lectura que corresponda para el día de práctica. Una guía de consultas relacionados con los temas centrales tratados en el documento que cada grupo deberá contestar y colgar el día del ejercicio práctico.

Ese mismo día cada subgrupo realizará una práctica que fue diseñada con el fin de poder aplicar los contenidos teóricos a situaciones concretas que el profesor indicará a cada uno. Se intentará que las prácticas sean distintas entre sí (en la medida de lo posible) con el fin de contar así con una mayor cantidad de material para que pueda servir en el futuro como ejemplo aplicados. Estas prácticas son:

Práctica 1: Lectura 3. Describir el plano de trabajo del puesto analizado o en su defecto el plano de estudio de un-a estudiante: Escritorio, monitor y silla. (Ergonomía geométrica). Espacio destinado a pasillos, puertas y objetos: Estantes, biblioteca, etc. (Ergonomía espacial) Iluminación, Ruido y temperatura (Ergonomía Ambiental).

Práctica 2: Lectura 6, Tomar las 10 medidas básicas de una muestra de estudiante. Conformarán una base de datos en el programa Excel (El profesor adjuntará ejemplo). De acuerdo a esta base de datos estimarán las medidas de alcance y holgura óptimas que el profesor les indicará oportunamente y por grupo.

Práctica 3: Lectura 8. Aplicar y calificar una prueba que busque establecer algún rasgo de personalidad, aspecto cognitivo, actitudinal, motivacional, de habilidad intelectual, etc. (Serán distribuidas por el profesor antes del día de la práctica con el fin de que puedan buscarlas). Colgarán tanto el test como una valoración adicional sobre su importancia para ser considerada como parte de los instrumentos de evaluación en los ambientes laborales.

Práctica 4. Lectura 11. Redactarán la visión sobre la seguridad y la salud ocupacional para su centro de práctica. Señalarán qué aspectos de la comunicación descendente controlarían para que el mensaje no sea distorsionado. Construirán un mensaje persuasivo para lograr que las personas acepten (en principio) la visión que les propone.

## VI. MATERIAL DE LECTURA OBLIGATORIA

1. RIESGOS DEL TRABAJO. En Chinchilla, Ryan (2002). *Salud y seguridad en el trabajo*. EUNED, San José
2. LAS CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LAS PÉRDIDAS. (Material mimeografiado).
3. ERGONOMÍA. En: Díaz, Rafael (2000). *Higiene Industrial*. Lex Nova, España.
4. ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y ERGONOMÍA. En: Barquero, Alfredo (2003). *Administración de Recursos Humanos*. Tercera parte. UNED, San José.
5. AMBIENTES LABORALES. EN: Aragonés, J. y Américo, M. (Coods.) (2009). *Psicología Ambiental*. Madrid: Pirámide. (Pgs. 195-220).
6. INTRODUCCIÓN. Y LA DIMENSIÓN HUMANA. ANTROPOMETRÍA En: Panero, Julius y Zelnik, Martín (1993). *Las dimensiones humanas en los espacios interiores*. Ediciones G. Gili, México
7. RIESGOS PSICOLÓGICOS EMERGENTES EN EL TRABAJO. Bartolomé, M.; Fernández, C.; Prieto, S. y Sánchez, V. Universidad de León, España. (Pgs. 341 – 356). Sin más datos.
8. SELECCION DE PERSONAL. (Material mimeografiado).
9. DISEÑO DE TRABAJO (PUESTO). En: Robbins, S. (1987). *Comportamiento Organizacional*. Prentice Hall, México.
10. COMPROMISO DE LA ADMINISTRACIÓN CON LA SALUD OCUPACIONAL. En: En Chinchilla, Ryan (2002). *Salud y seguridad en el trabajo*. EUNED, San José
11. ADMINISTRACIÓN DE LAS COMUNICACIONES Y TOMA DE DECISIONES. En: Davis, K. y Newstrom, J. (2000). *Comportamiento Organizacional*. Editorial Mc. Graw Hill, México.

## IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

DÍA	ACTIVIDAD
14-8	Discusión de programa y cronograma.
21-8	Seguridad e higiene laboral. Definición de riesgos y acciones básicas de prevención.
28-8	Modelo de Frank E. Bird Jr para el análisis de riesgos en el trabajo. Temas 1.
4-9	Aula virtual: ERGONOMÍA BÁSICA. Adecuar el trabajo a la persona. Práctica 1:
11-9	Aspectos Psicológicos y Ergonomía. Tema 2.
18-9	AMBIENTES LABORALES Y SALUD. Tema 3. <b>Se cuelga la primera supervisión</b>
25-9	Aula virtual: ANTROPOMETRÍA BÁSICA. Práctica 2.
2-10	Primer examen.

9-10	RIESGOS PSICOSOCIALES Y SALUD. Tema 4.
16-10	Aula virtual. Selección, destino y capacitación del empleado. Práctica 3
23-10	RE-DISEÑO DE TRABAJO Y ESTRÉS LABORAL. Temas 5 y 6.
30-10	<b>Segunda supervisión. Estimación de la magnitud de los riesgos</b>
6-11	Compromiso de la administración con la seguridad. Temas 7 y 8
13-11	Aula virtual: La comunicación y las actitudes en el trabajo. Práctica 4.
20-11	Segundo examen parcial.
27-11	Recepción del informe final.

SO-DCS-TS- Curso: OT-1029. *Ergonomía y salud ocupacional*  
Programa diseñado por: Carlos Chavarría C.  
San Ramón. Agosto del 2018.

