LAS CLAVES DE LA ERGONOMÍA EN LA OFICINA PARA MEJORAR LA PRODUCTIVIDAD

LAMBDA3
INSPIRANDO ESPACIOS DE TRABAJO

ÍNDICE

Introducción	3
1. Definición y objetivos de la ergonomía	4
1.1. Una definición de ergonomía	4
1.2. Principales objetivos de la ergonomía	5
2. Ergonomía ambiental	6
2.1. La iluminación	8
2.2. El ruido	9
3. Ergonomía geométrica	10
3.1. Principales criterios de la ergonomía geométrica	11
4. Ergonomía temporal	12

INTRODUCCIÓN

Si nos sigues en las redes sociales o acostumbras a leer los artículos del blog de *LambdaTres* seguro que ya sabes que **la ergonomía en la oficina es mucho más que comprar sillas cómodas** o colocar un par de estores *screen* para que la luz del exterior no se refleje en las mesas de trabajo. **La ergonomía es una ciencia,** una disciplina que lleva muchos años evolucionando y adaptándose **a las necesidades fisiológicas y emocionales del equipo humano.** Pero además, la ergonomía es una valiosa herramienta que **permite al directivo y al empresario mejorar la productividad de su equipo humano** y de eso, precisamente, trata el e-book que ahora estás empezando a leer: **"Ergonomía en la oficina para mejorar la productividad"**.

¿SABÍAS QUE...?

El término ergonomía procede de dos vocablos griegos: "ergo", que significa trabajo y "nomos", que podríamos traducir como normas. Aunque nos parezca un concepto moderno, la palabra "ergonomía" se utilizó por primera vez en un libro publicado en 1857.

En este descargable que el equipo de LambdaTres ha preparado para ti te contaremos de forma muy práctica **qué es la ergonomía y cómo influye en la salud y en la motivación de tu equipo humano.** Conoceremos las diferencias entre las distintas disciplinas que toca la ergonomía y, de forma práctica, aprenderemos a utilizar las recomendaciones ergonómicas no sólo para evitar accidentes en el entorno de trabajo, sino para humanizar el entorno laboral y conseguir mejorar la concentración, la eficiencia y la productividad de los talentos de tu empresa.

1. DEFINICIÓN Y OBJETIVOS DE LA ERGONOMÍA

1.1. UNA DEFINICIÓN DE ERGONOMÍA

Si buscas un poco por Internet verás muchísimas definiciones de la palabra ergonomía, casi todas ellas válidas. Nosotros vamos a quedarnos con la definición ofrecida por la máxima autoridad en ergonomía que tenemos en España: **el INSHT o Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.**

> *“ Ergonomía (o estudio de los factores humanos) es la disciplina científica que trata de las **interacciones entre los seres humanos y otros elementos de un sistema**, así como la profesión que aplica teoría, principios, datos y métodos al diseño con objeto de **optimizar el bienestar del ser humano y el resultado global del sistema.** ”*

En esta definición puramente teórica hay dos frases clave que pueden ayudarnos a entender mejor en qué consiste el trabajo de los ergónomos y en qué medida pueden ayudarnos a **mejorar la productividad y la eficiencia** de nuestro valioso equipo humano:

- **"Interacciones entre los seres humanos y otros elementos"**. En el espacio de trabajo todos interactuamos con distintos elementos: con las sillas o sillones donde nos sentamos, la mesa o el escritorio donde nos reunimos, escribimos o hacemos cálculos, etc.; pero en el espacio de trabajo también **existen otros elementos que a veces pasan desapercibidos** y que la ergonomía coloca en primer plano**: la iluminación, el ambiente térmico, la contaminación acústica...** ¿La relación de nuestros empleados con estos elementos es positiva?

- **"Optimizar el bienestar del ser humano y el resultado global del sistema".** La segunda frase clave de la definición que nos ofrece el INSHT sobre ergonomía apunta a su objetivo principal: **optimizar el bienestar del empleado para optimizar el bienestar de la empresa** consiguiendo los objetivos económicos, productivos, etc., que se ha marcado el equipo directivo.

1.2. PRINCIPALES OBJETIVOS DE LA ERGONOMÍA

La ergonomía busca optimizar el bienestar del equipo humano "no porque sí" sino para alcanzar un segundo objetivo tan importante como el primero: **mejorar las posibilidades de éxito de las empresas, las entidades y las organizaciones**. Como ves, la ergonomía también tiene un fin económico puro y duro ya que busca mejorar el bienestar del factor humano para que **ese factor humano pueda rendir más y mejor.**

A partir de este doble objetivo principal, la ergonomía:

- **Estudia el ambiente de trabajo para detectar anomalías** que puedan poner en riesgo la salud del trabajador o afectar de alguna forma a su grado de concentración. Ruido, vibraciones, posturas adoptadas a la hora de trabajar sentados o de pie, exceso o defecto de iluminación...

- Propone **medidas que corrijan las anomalías o deficiencias presentes en el ambiente de trabajo** y que están afectando al confort y al equilibrio emocional del equipo humano.

¿SABÍAS QUE...?

A pesar de las continuas campañas nacionales e internacionales sobre ergonomía en el puesto de trabajo, el índice de bajas médicas por sobrecargas durante la jornada laboral no deja de aumentar. En el año 2000 el porcentaje de bajas apenas superaba el 28%; en el 2014 el porcentaje había crecido hasta el 39%.

Para conseguir alcanzar estos objetivos y poder abarcar la totalidad de elementos que conforman un ambiente de trabajo, la ergonomía se ha ido especializando en distintas áreas. De esta especialización surgieron los distintos tipos de ergonomía que vamos a ver en los siguientes apartados del e-book:

- La ergonomía **ambiental**.
- La ergonomía **geométrica**.
- La ergonomía **temporal**.

2. ERGONOMÍA AMBIENTAL

La ergonomía ambiental se dedica a **analizar los elementos presentes en el medio ambiente de trabajo que de alguna manera puedan afectar a la capacidad productiva del trabajador**, bien porque dañan su salud física, bien porque afectan a su capacidad de concentración, a su sensación de confort, etc.

Esta rama de la ergonomía **estudia una gran cantidad de factores ambientales**:

AGENTES FÍSICOS	AGENTES QUÍMICOS	AGENTES BIOLÓGICOS
Iluminación	Sólidos (polvo, contaminación...).	Virus.
Ruido	Gaseosos (humos, vapores...).	Bacterias
Humedad		
Temperatura		
Radiaciones		
Vibraciones		

En los trabajos que se desarrollan en oficinas y despachos, los ergónomos ambientales prestan especial atención a los **riesgos de dos agentes físicos controlables por un buen diseño integral de espacios de trabajo: la iluminación y el ruido.**

2.1. LA ILUMINACIÓN

El primer caballo de batalla que comparten los ergónomos ambientales y los expertos en **diseño integral de espacios de trabajo** es la iluminación.

Dentro del amplio campo de la iluminación en los ambientes de trabajo, **los ergónomos se fijan especialmente en la luminancia**, ese flujo luminoso que incide en la superficie de los muebles, las paredes, el techo, la pantalla del móvil o del ordenador, los elementos decorativos, etc., y que pueden **afectar física o emocionalmente** a las personas que trabajan en ese espacio.

¿Cuál es la iluminación más adecuada para trabajar? La respuesta es: depende. Cada tarea exigirá una iluminación u otra en función de la cantidad de detalles que nuestro ojo deba percibir, la distancia de visualización, etc. No necesitaremos la misma luminancia para, por ejemplo, reunirnos con nuestro equipo en la sala de descanso activo que para elaborar un minucioso informe en el que intercalemos el trabajo de ordenador con la lectura de manuales en papel.

¿SABÍAS QUE...?

La iluminancia se mide en Lux. Para trabajos que exigen mucha precisión como montaje de circuitos, operaciones quirúrgicas, etc., se recomienda una iluminancia no inferior a los 20.000 Lux; para trabajos administrativos comunes en oficinas la iluminancia recomendada estaría entre 500 y 1000 Lux.

2.2. EL RUIDO

El ruido es uno **de los principales enemigos de la concentración y la productividad** del equipo humano, pero además es responsable directo de:

- Sordera profesional.
- Migrañas y dolores de cabeza.
- Sensación de mareo, náuseas, etc.
- Trastornos digestivos (úlcera, acidez estomacal, etc.)
- Pérdida del control emocional.
- Irritabilidad y nerviosismo.

El diseño integral de espacios de trabajo ofrece soluciones rápidas, eficaces y económicas a la presencia de la contaminación acústica que altera el ánimo del equipo humano, lo enferma físicamente y reduce significativamente su rendimiento y eficacia: **paneles decorativos fonoabsorbentes, falsos techos, mamparas**...

¿SABÍAS QUE...?

La unidad de medida del ruido son los decibelios (Db). Cero decibelios es el límite que marca el umbral de percepción de la mayoría de nosotros y 140 decibelios es el inicio del umbral del dolor. A partir de 120 dB la comunicación y la concentración son completamente imposibles.

3. ERGONOMÍA GEOMÉTRICA

La ergonomía geométrica es una vieja conocida de los profesionales que nos dedicamos al **diseño integral de espacios de trabajo** ya que es la disciplina que estudia:

- Las características que debe reunir cada puesto de trabajo para atender a las **necesidades y requerimientos de cada tarea.**
- Las características y dimensiones del espacio y el mobiliario para **evitar que el trabajador sufra TME - trastornos musculoesqueléticos-** o tenga que adoptar posturas extrañas que afecten a su salud y a su nivel de concentración (alias productividad).

3.1. PRINCIPALES CRITERIOS DE LA ERGONOMÍA GEOMÉTRICA

Para analizar cada entorno de trabajo los **ergónomos geométricos se fijan especialmente en tres criterios:**

DIMENSIONES DEL PUESTO DE TRABAJO	La altura a la que se encuentra la superficie del escritorio, el espacio de que dispone el trabajador para colocar las piernas, la distancia a la que se encuentran los útiles de trabajo (teléfono, agenda...), la tarea o tareas a realizar en ese puesto de trabajo, etc.
POSTURA DEL TRABAJADOR	Los ergónomos estudian este apartado fijándose, sobre todo, en el mobiliario básico que utiliza cada persona durante su jornada diaria: la silla, la mesa, los reposapiés, etc.
EL CONFORT AMBIENTAL	En este apartado los ergónomos estudian especialmente los niveles de temperatura y humedad presentes en el espacio de trabajo y que pueden afectar negativamente al confort del trabajador y, así, a su rendimiento y productividad.

¿SABÍAS QUE...?

En España cuatro de cada cinco trabajadores sufren molestias y trastornos musculoesqueléticos. Los TME afectan en mayor medida a las mujeres, los trabajadores senior y los empleados que desarrollan trabajos manuales.

La finalidad de la ergonomía geométrica es aparentemente sencilla: **conseguir que el puesto de trabajo se adapte a la persona y no al revés.** Es, en definitiva, la aplicación ergonómica de esa tendencia de los espacios de trabajo que ya te hemos comentado alguna vez en el blog de LambdaTres: el concepto del **"Design Thinking"**.

4. ERGONOMÍA TEMPORAL

¿SABÍAS QUE...?

El L.E.S.T es uno de los métodos de medición de carga laboral más conocidos y eficaces. Este método es capaz de calcular la carga mental de cada persona analizando diversos indicadores como la complejidad de la tarea a realizar, el plazo de tiempo de que disponga el trabajador para terminar esa tarea, el grado de atención que deba dedicar, etc.

Si leíste nuestro e-book gratuito **"10 claves para maximizar la productividad del trabajador a través del bienestar"** estarás familiarizado con los conceptos básicos que trata la ergonomía temporal:

- **La carga de trabajo** que soporta cada miembro del equipo humano. Esa carga de trabajo puede ser física y, también, mental.
- La **fatiga** laboral.
- La **insatisfacción** del trabajador.
- La **distribución de la jornada diaria** (horas de entrada y salida, descansos programados, etc.).
- La distribución del **calendario de vacaciones** y días festivos.
- El tipo de **horario de trabajo** asignado a cada empleado: horario continuo, discontinuo, nocturno, diurno, intensivo, etc.
- El **ritmo de trabajo** que debe seguir y cumplir cada miembro de la organización para alcanzar los objetivos marcados por la empresa.

Para llegar a conclusiones generales válidas, **los ergónomos temporales estudian los ritmos biológicos del ser humano** y cómo varía su estado de atención, su rendimiento físico y mental a lo largo de su jornada de trabajo. **Es una de las ramas de la ergonomía más interesantes y eficaces que existen,** pero por su excesiva individualización es de las más complicadas de acometer sobre todo en las grandes empresas y entidades con cientos y cientos de personas que analizar.