

## ***Ejercicios de repaso tema 4: condiciones ergonómicas y psicosociales***

1. Coloca las palabras en su lugar correspondiente:

|            |                        |           |               |
|------------|------------------------|-----------|---------------|
| Personales | condiciones de trabajo | ergonomía | psicosociales |
|------------|------------------------|-----------|---------------|

- Las \_\_\_\_\_ son las características del propio trabajo que pueden generar riesgos para la salud y la seguridad del trabajador.
- La \_\_\_\_\_ es el conjunto de conocimientos científicos aplicados para que el trabajo se adapte a las capacidades y limitaciones de los trabajadores.
- Los riesgos de las condiciones \_\_\_\_\_ son las que están presentes en el lugar de trabajo y se relacionan con la organización, la dirección y entorno social.
- Las características \_\_\_\_\_ son las cualidades y aptitudes de cada individuo que lo diferencian de los demás.

2. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas:

- La sobrecarga a un trabajador puede tener efectos psicosociales negativos.
- Las condiciones personales de los trabajadores como la edad, el nivel de estudios, etc. Pueden condicionar el trabajo realizado.
- La mala postura en el trabajo puede generar dolores y malestares en el trabajador.
- La ergonomía busca adaptar el puesto de trabajo a las capacidades del trabajador.
- La fatiga física y mental pueden ser daños laborales provocadas por malas condiciones ergonómicas.
- Un daño laboral derivado de las condiciones psicosociales puede ser el estrés.

3. Coloca cada uno de estos efectos en riesgos laborales psicosociales o ergonómicos:

|   |                          |  |
|---|--------------------------|--|
| Mala postura en la silla                          | muchas cargas de trabajo | levantar peso de forma incorrecta      |
| agobio por no conciliar la vida labora y familiar |                          | no tener una silla de trabajo adecuada |

Ergonómicas

Psicosociales

4. Relaciona cada palabra con su significado, relacionado con las condiciones ergonómicas del trabajo:

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Manipulación de cargas  | Se refiere a realizar de manera repetida un mismo movimiento, lo que podrá generar fatiga y dolores musculares.   |
| Movimientos repetitivos | Se refiere a operaciones de cargar o transportar algo, lo que se conoce como: carga.  |
| La postura de trabajo   | Cuando realizamos un trabajo es importante tener en cuenta nuestra postura, y realizarlo de la forma más adecuada, para no dañar nuestros músculos ni huesos. |
| Carga física            | Es el esfuerzo intelectual del trabajador.  |
| Carga mental            | Capacidades físicas que pone en funcionamiento el trabajador a lo largo de su jornada laboral.  |

5. Relaciona estas palabras con sus definiciones de las características psicosociales:

|  |   |
|--|---|
| Organización del trabajo                           | las <u>cualidades y aptitudes de cada individuo</u> que lo diferencian de los demás.  |
| Características personales                         | <i>son aquellas condiciones que están presentes en el lugar de trabajo y se relacionan con la organización, la dirección y el entorno social.</i> |
| Riesgos derivados de las condiciones psicosociales | <u>asignación de tareas individuales o colectivas</u> para conseguir los objetivos previstos por la dirección de la empresa.                      |