

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	muchacha carga 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.