**RECUERDA... LAS CONDICIONES DE TRABAJO O CARACTERÍSTAS DE NUESTRO TRABAJO PUEDEN GENERAR DISTINTOS FACTORES DE RIESGO. PARA CLASIFICAR LOS TIPOS DE FACTORES DE RIESGO, EXISTEN CUATRO GRUPOS DE CONDICIONES DE TRABAJO.**

**1.- IDENTIFICA LOS SIGUIENTES EJEMPLOS DE CONDICIONES DE TRABAJO DENTRO DEL GRUPO QUE CORRESPONDA:**

1. Una máquina que produce muchas vibraciones. Medioambiental

2. La falta de barandilla en una escalera. Seguridad

3. En el puesto de trabajo están fundidas varias luminarias del techo, y hay zonas mal iluminadas. Medioambiental

4. Levantar bombillas de cobre de 40 kg. Ergonómico

5. La tarea monótona de colocar naranjas en una caja todos los días del año. Organización del trabajo

6. Ruido continuo en un taller de confección. Medioambiental

7. Atropello por una carretilla. Seguridad

8. Jornada de 12 horas de una persona que trabaja en un hospital en la enfermería. Organización del trabajo

9. Intoxicación con amoníaco. Medioambiental

10. Gases tóxicos en el taller. Medioambiental

11. Bajas temperaturas derivadas de las cámaras frigoríficas en una planta cárnica. Medioambiental

12. Suciedad en los suelos y en el almacén de la planta de envasado. Seguridad

13. Parásitos que pueden afectar a los trabajadores de un matadero. Medioambientales

**2.- INDICA PARA UN TRABAJADOR DE UN ALMACÉN DE CARTONAJE A QUÉ FACTORES DE RIESGO ESTÁ SOMETIDO, ASÍ COMO DENTRO DE CADA GRUPO EL TIPO DE FACTOR DE RIESGO QUE ES.**

-Transportar los palés de cartón con una carretilla elevadora. Seguridad, Equipo de trabajo.

- Mover cajas de 25 kg para colocarlas correctamente en las estanterías. Ergonómico, Físico

- Un ruido de fondo de 100 decibelios. Medioambiental, Físico

- En verano el almacén está al menos a 30 grados. Medioambiental, Físico

- El trabajo monótono y aburrido. Organización del trabajo, Psicosocial

- Manejar mucha información de los pedidos y las cajas. Ergonómico, Mental

- El polvo que se levanta del cartón y provoca estornudos y alergias. Medioambiental, Químicos

- Hay exceso de trabajo, pero una persona perfeccionista y podrá con todo como sea. Organización del trabajo, Psicosocial

**3. ¿SABRÍAS IDENTIFICAR LAS CONDICIONES DE TRABAJO QUE PUEDEN OCASIONAR RIESGOS LABORALES A UN TRABAJADOR EN UN PUESTO DE TRABAJO DE TU SECTOR PROFESIONAL? CLASIFICÁNDOLAS EN LOS 4 GRUPOS QUE CONOCES.**

Para hablar de esto he utilizado como ejemplo el puesto de trabajo de un programador.

-De Seguridad: Esta condición de trabajo prácticamente no afecta en nada al trabajador, ya que este está sentado programando y no está en contacto con algún lugar del trabajo con desorden o limpieza que ocasione que haga mal su trabajo. Al igual que la presencia de algo en mal estado es un concepto general que puede ocurrir pero que no afecta directamente al trabajador.

Si hay algo que mencionar podría ser la limpieza del lugar, el buen mantenimiento eléctrico, un equipo de trabajo que cumpla con las expectativas para poder realizar el trabajo con mayor fluidez, es decir, que la calidad de los ordenadores sea buena y potente. No estamos en contacto con la corriente eléctrica directamente ni con un elemento explosivo o con fuego.

-Medioambientales:

-Por agentes físicos podríamos encontrar un uso del brillo de las pantallas perjudicial para la salud visual, también una mala climatización del lugar de trabajo con temperaturas altas o temperaturas bajas.

-Por agentes químicos no hay nada que pueda afectarnos mientras trabajamos que lo ocasione el puesto de trabajo.

-Por agentes biológicos no hay nada que pueda afectarnos mientras trabajamos que lo ocasione el puesto de trabajo.

-De la carga de trabajo: este es un punto donde más nos afecta.

-La carga de trabajo física la notamos con la misma postura sentados durante horas en la silla, los movimientos repetitivos de los dedos al teclear o cliquear.

-La carga de trabajo mental por la cantidad de trabajo que nos manden, además de la dificultad que conlleva hacer ese cargo.

-PVD es lo que más nos afecta, estamos todo el rato de la jornada de trabajo mirando a la pantalla. Tiempos excesivos que en su mayoría no son evitables y que es necesario para poder realizar el trabajo.

-De la organización del trabajo: podemos tener el caso de que tengamos compañeros que nos traten mal, intente siempre cuestionar lo que hacemos, no haya una actitud de compañerismo en los proyectos compartidos. Realizar el trabajo por la noche, trabajos repetitivos, malos pagos.

**4. ¿SABRÍAS IDENTIFICAR LAS CONDICIONES DE TRABAJO QUE PUEDEN OCASIONAR RIESGOS LABORALES A UN TRABAJADOR EN UN PUESTO DE TRABAJO DE TU SECTOR PROFESIONAL? CLASIFICÁNDOLAS EN LOS 4 GRUPOS QUE CONOCES. (PREGUNTE EN CLSE SI ESTA MANERA SE PODIA PRESENTAR Y LA PROFESORA ME DIJO QUE SI)**

### **1. Riesgos Ergonómicos (Carga de trabajo)**

* **Causa:** Largas horas frente a la computadora sin posturas adecuadas.
* **Efectos:** Dolor de espalda, cuello, muñecas y otros problemas musculoesqueléticos.
* **Prevención:** Ajustar el mobiliario (silla ergonómica, mesa a la altura adecuada), mantener una postura correcta y realizar pausas regulares para estirarse.

### **2. Riesgos Visuales (Medioambientales: Físico)**

* **Causa:** Exposición prolongada a pantallas y la falta de pausas visuales.
* **Efectos:** Fatiga visual, síndrome de visión de computadora, sequedad y enrojecimiento ocular.
* **Prevención:** Utilizar filtros o protectores de pantalla, ajustar el brillo de la pantalla, y seguir la regla 20-20-20 (cada 20 minutos, mirar algo a 20 pies de distancia durante 20 segundos).

### **3. Riesgos debido a Sedentarismo (Medioambientales: Físico)**

* **Causa:** Trabajo prolongado sentado y con poca actividad física.
* **Efectos:** Problemas cardiovasculares, obesidad, aumento de colesterol, y problemas musculares.
* **Prevención:** Implementar pausas activas, hacer ejercicio regularmente, y alternar entre trabajo sentado y de pie si es posible.

### **4. Riesgos Psicosociales (Organización del trabajo)**

* **Causa:** Sobrecarga de trabajo, fechas límite ajustadas, y alta presión para cumplir con metas y entregas.
* **Efectos:** Estrés laboral, ansiedad, agotamiento (burnout) y otros problemas de salud mental.
* **Prevención:** Crear un ambiente laboral saludable, implementar técnicas de gestión del tiempo, permitir una carga laboral equilibrada y brindar apoyo psicológico si es necesario.

### **5. Riesgos de Fatiga Mental y Cognitiva (Organización en el trabajo)**

* **Causa:** Actividades repetitivas y continuas que requieren alto nivel de concentración y resolución de problemas.
* **Efectos:** Reducción de la capacidad de concentración, errores, cansancio mental y toma de decisiones deficientes.
* **Prevención:** Programar descansos mentales regulares, reducir la cantidad de tareas multitasking y establecer objetivos alcanzables.

### **6. Riesgos de Aislamiento Social (Organización en el trabajo)**

* **Causa:** El trabajo en desarrollo de software suele realizarse de forma individual o en modalidad remota, lo que puede reducir la interacción social.
* **Efectos:** Sensación de aislamiento, problemas de comunicación, y disminución de la motivación.
* **Prevención:** Fomentar reuniones regulares, tanto virtuales como presenciales, así como actividades de integración y trabajo en equipo.

### **7. Riesgos por Exposición a Radiación de Equipos Electrónicos (Seguridad)**

* **Causa:** La exposición continua a equipos electrónicos que emiten radiación electromagnética.
* **Efectos:** Aunque los niveles de radiación suelen ser bajos, pueden acumularse a lo largo del tiempo y generar molestias.
* **Prevención:** Mantener una distancia adecuada de los dispositivos, ventilar adecuadamente los espacios de trabajo y limitar la exposición a equipos cuando no sean necesarios.