

**PROGRAMA DEL CURSO**  
**OT-1029. ERGONOMIA Y SALUD OCUPACIONAL.**  
**Recinto de Grecia**  
**II Semestre 2019**

<b>Grupo</b>	<b>Profesora</b>	<b>Correo electrónico</b>	<b>Horario curso</b>	<b>Supervisiones</b>
01	Harlen Alpizar Rojas	harlen.alpizarojas@ucr.ac.cr	K: 1 p.m. a 4:50 p.m	K: 9 a.m. a 11 m.d Edificio cubículos

**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.

En este contexto es imprescindible que las y los futuros profesionales incorporen nuevas competencias que les permitan 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.

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 relaciona 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 burnout, 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, 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; 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. 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 permitan 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.

## **IV. 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.

#### V. ORGANIZACIÓN ADMINISTRATIVO-ACADÉMICA:

Este programa lo asumirá una docente del Área de Psicología del Trabajo, con una dedicación de cuatro horas en las clases presenciales con las y los estudiantes.

El curso de Ergonomía y Salud Ocupacional, estará disponible en el Aula Virtual que brinda el portal de la UCR (<https://mediacionvirtual.ucr.ac.cr/login/index.php>) será utilizado como complemento y apoyo didáctico. Será requisito que los y las estudiantes visiten el aula virtual al menos una vez por semana. En este espacio quedarán consignadas todas las actividades del curso, así como todas las lecturas y links a diferentes recursos pedagógicos.

#### VI. EVALUACION.

Actividad	Valor porcentual
Exámenes Parcial (15%) Final (15%)	30%
Quices o guías de trabajo escrito (1,25% c/u) / 14	17,5%
Mapas conceptuales o fichas de lectura (10) (1,25% c/u)	12,5%
Seminario - Taller Exposición (7,5%) Trabajo escrito (7,5%)	15%
Análisis del puesto Avances (3) (5% c/u) Informe final (10%)	25%
<b>TOTAL</b>	100%



RECINTO DE  
GRECIA

Departamento de Ciencias Sociales  
Carrera de Trabajo Social

**Dada la naturaleza de este curso no se podrá eximir al o la estudiante de ningún tipo de trabajo evaluativo.**

**Importancia de la asistencia a clases:** un componente básico del curso es la asistencia y participación activa de los y las estudiantes. Se recomienda la debida y previa justificación a la o el docente en caso de ausencia a las lecciones y actividades.

**VII. CONTENIDOS TEMÁTICOS Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.**

<b>PLAN DE TRABAJO ERGONOMÍA Y SALUD OCUPACIONAL</b> <b>II SEMESTRE 2019</b> <b>MARTES 13:00 A 16:50 (RECINTO GRECIA)</b>				
Fecha	Temas	Lecturas	Actividades	Entregas
13/08/19 <b>Clase 0</b>		Presentación del programa del curso Distribución de trabajos Lista de clase		
20/08/19 <b>Clase 1</b>	Ergonomía y Salud Ocupacional	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lauring, W., y Vedder, J. (S.F.). Ergonomía, objetivos principios y métodos. En Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo. (p. 29.2 – 29.6 / 29.99 – 29.102).</li> <li>✓ Molano, J., y Arévalo, N. (2013). De la salud ocupacional a la gestión de la seguridad y salud en el trabajo: más que semántica, una transformación del sistema general de riesgos laborales, 23(48), 21-31. ISSN: 0121-5051*</li> <li>✓ MTSS. (S.F.) Boletín Salud Ocupacional. Disponible en <a href="http://www.mtss.go.cr/temas-laborales/13_Salud-Ocupacional-Ind.pdf">http://www.mtss.go.cr/temas-laborales/13_Salud-Ocupacional-Ind.pdf</a></li> </ul>	Quiz o guía 1	*Mapa conceptual (Opcional)
27/08/19 <b>Clase 2</b>	Riesgos del Trabajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ley Sobre Riesgos del Trabajo</li> <li>✓ Chinchilla, R. (2005). Riesgos del Trabajo. (p. 35-65). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica*.</li> </ul>	Quiz o guía 2. Actividad análisis riesgos de trabajos	*Mapa conceptual (Opcional)
03/09/19 <b>Clase 3</b>	Prevención de Accidentes y Enfermedades Laborales	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chinchilla, R. (2005). Prevención de Accidentes y Enfermedades Laborales. (p. 73-101). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica*.</li> </ul>	Quiz o guía 3	*Mapa conceptual (Opcional)  Avance 1. Análisis de puesto
10/09/19 <b>Clase 4</b>	Factores de riesgo físico y por incendio	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Factores de riesgo físico: Chinchilla, R. (2005). Factores de riesgo físico. (p. 105-140). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica*.</li> </ul>	Quiz o guía 4 y 5  Exposición	Entrega escritos seminarios

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Factores de riesgo por incendio: Chinchilla, R. (2005). Prevención y combate de incendios. (p. 306-335). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica*.</li> </ul>	de seminarios Factores de Riesgo	*Mapa conceptual (Opcional)
17/09/19 <b>Clase 5</b>	Factores de riesgo tecnológico y seguridad en las organizaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Seguridad, orden y limpieza en las organizaciones: Chinchilla, R. (2005). Factores de riesgo tecnológico y seguridad. (p. 207-247). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica*.</li> <li>✓ Factores de riesgo eléctrico, almacenamiento de materiales y señalización de emergencia: Chinchilla, R. (2005). Factores de riesgo tecnológico y seguridad, (p. 247-262). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica*.</li> </ul>	Quiz o guía 6 y 7  Exposición de seminarios Factores de Riesgo	Entrega escritos seminarios  *Mapa conceptual (Opcional)
24/09/19 <b>Clase 6</b>	Factores de riesgo ergonómico	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Factores de riesgo ergonómico: Chinchilla, R. (2005). Factores de riesgo ergonómico. (p. 266-296). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica*. / INS. (s.f.). Principios de Ergonomía.</li> <li>✓ *Actividades prácticas para examen.</li> </ul>	Quiz o guía 8  Exposición de seminarios Factores de Riesgo	Entrega escritos seminarios  *Mapa conceptual (Opcional)
01/10/19 <b>Clase 7</b>		Examen parcial		
08/10/19 <b>Clase 8</b>	Factores de riesgo químico y biológico	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Factores de riesgo químico: Chinchilla, R. (2005). Riesgos químicos. (p. 149-184). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica*.</li> <li>✓ Factores de riesgo biológicos: Chinchilla, R. (2005). Riesgos biológicos. (p. 188-200). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica*.</li> </ul>	Quiz o guía 9 y 10  Exposición de seminarios Factores de Riesgo	Entrega escritos seminarios  *Mapa conceptual (Opcional)
15/10/19 <b>Clase 9</b>	Factores de riesgo psicosocial	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Factores de riesgo psicosocial, consumo de drogas, estrés laboral y síndrome del quemado o burnout: Departamento de Asistencia Técnica para la Prevención</li> </ul>	Quiz o guía 11	Avance 2. Análisis de puesto

		de Riesgos Laborales UGT Andalucía. (2009). Guía de prevención de riesgos psicosociales en el trabajo. Disponible en <a href="http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones_new/files_riesgospsicosocialesand/publication.pdf">http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones_new/files_riesgospsicosocialesand/publication.pdf</a> (p. 7-52)*.		*Mapa conceptual (Opcional)
22/10/19 <b>Clase 10</b>	Factores de riesgo psicosocial	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Acoso psicológico o mobbing, acoso sexual y medidas preventivas ante los factores de riesgo psicosocial: Departamento de Asistencia Técnica para la Prevención de Riesgos Laborales UGT Andalucía. (2009). Guía de prevención de riesgos psicosociales en el trabajo. Disponible en <a href="http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones_new/files_riesgospsicosocialesand/publication.pdf">http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones_new/files_riesgospsicosocialesand/publication.pdf</a> (p. 53-86)*.</li> <li>✓ Evaluación de los factores de riesgo psicosocial (Sin lectura, docente proporciona material en la clase).</li> </ul>	Quiz o guía 12. Actividad evaluación factores de riesgo psicosocial	*Mapa conceptual (Opcional)
29/10/19 <b>Clase 11</b>	Diseño del Trabajo	✓ Luring, W., y Vedder, J. (S.F.). Ergonomía, Diseño para Todos. En Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo. (p. 29.82 – 29.99)*.	Quiz o guía 13	*Mapa conceptual (Opcional)
05/11/19 <b>Clase 12</b>	El trabajo en relación con otros ámbitos de la vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Piosa, M. (2014). Adicción al trabajo: características, detección y prevención desde una perspectiva integral. Revista electrónica trimestral de Enfermería, 33, 362-369. ISSN: 1695-5141*.</li> <li>✓ Moriano, J. (2012) Adicción al trabajo. En Alcover De la Herra, C.; Moriano, J.; Osca, A.; y Topa, G. Psicología del Trabajo. Madrid: UNED.</li> </ul>	Quiz o guía 14	Avance 3. Análisis de puesto  *Mapa conceptual (Opcional)
12/11/19 <b>Clase 13</b>	Organizaciones Saludables	✓ Salanova, M. (2008). Organizaciones Saludables y Desarrollo de Recursos Humanos. Revista de Trabajo y Seguridad Social, 47(303), 179-214*.	Quiz o guía 15	*Mapa conceptual (Opcional)
19/11/19 <b>Clase 14</b>	Programas de Salud ocupacional	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Instituto Nacional de Seguros. (S.F.) Guía para la elaboración del programa de Salud Ocupacional. En Manual de Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo. (p. 59-63).</li> <li>✓ Chinchilla, R. (2005). Compromiso de la Administración con la Salud Ocupacional. (p. 340-359). En Chinchilla R.</li> </ul>	Quiz o guía 16	*Mapa conceptual (Opcional)



		(2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica*.  ✓ *Actividad en clase elaboración de programa de salud ocupacional		
26/11/19 <b>Clase 15</b>		Semana opcional*		Entrega final Análisis de puesto (28 nov.)
03/12/19		Examen final		
10/12/19		Entrega de promedios Examen de ampliación		

## VII. DETALLE DE ACTIVIDADES DEL CURSO

### **Exámenes**

Los exámenes serán realizados en el salón de clase y de forma individual. Abarcarán toda la materia vista hasta la semana anterior al mismo, no serán acumulativos y podrán tener diferentes ítems de evaluación (marque con equis, complete, respuesta breve, pareo, desarrollo, **análisis de casos**, etc.).

### **Quices o guías de trabajo**

Al inicio, en medio o final de las sesiones, se realizará un quiz o guía de trabajo sobre la materia de la semana, las comprobaciones de lecturas o quices serán semanales, y se realizarán de dos maneras, en algunas ocasiones estarán conformadas por prácticas en clase acerca de la temática que se está trabajando, y en otras se realizarán por medio de preguntas abiertas o cerradas acerca del tema estudiado, por tanto, en algunas ocasiones serán grupales y en otras individuales. Las fechas en las que se desarrollarán se pueden observar en el cronograma del curso. El quiz por medio de preguntas abiertas o cerradas dará inicio en los primeros minutos de la clase y durará aproximadamente 15 minutos; mientras que los que serán prácticos se realizarán durante la clase. Un o una estudiante que llegue tarde podrá tomar el quiz o guía pero lo entregará en el momento en que la profesora los solicite, al igual que el resto de sus compañeros y compañeras. Es importante indicar que para la debida respuesta a estas actividades cada estudiante será responsable de realizar la lectura correspondiente a cada semana del curso.

**En la semana de exposición del seminario-taller, las personas integrantes de cada grupo y en conjunto con la docente serán quienes se encarguen de realizar el diseño de quiz o guía de trabajo para las y los compañeros de clase, y a ellos y ellas mismas no se les evaluará este rubro en el tema de su exposición.**

**Además, cada estudiante tendrá derecho a no realizar un quiz o guía de trabajo a lo largo del semestre sin que por esto se vea reflejado en su nota final, por cuanto existe una guía o quiz agendado “de más” en el cronograma del curso. Quienes realicen todas**

**las guías de trabajo podrán tener el porcentaje correspondiente extra en su nota.**

#### **Mapas conceptuales o fichas de lectura**

Cada estudiante deberá realizar 10 mapas conceptuales o fichas de lectura (3 páginas) de diferentes temáticas de las abordadas a lo largo de las clases del curso, cada persona escogerá de cuáles lecturas realiza el mapa correspondiente, escogiendo entre las 16 que se encuentran marcadas con un asterisco (\*). Debe indicarse, además, que el mapa o ficha debe “subirse” a la plataforma virtual el día de la clase correspondiente a las lecturas escogidas a más tardar a las 5:00 p.m.

Poner referencias....

#### **Seminario – Taller**

Los temas acerca de factores de riesgo serán distribuidos en sub-grupos. Esta indagación será expuesta al grupo en forma exhaustiva en las fechas asignadas en el cronograma de actividades. Cada grupo contará con una hora y media para el desarrollo de su seminario – taller. El trabajo escrito será enviado por correo electrónico a la profesora, quien lo enviará a todo el grupo para efectos del examen parcial y para que los mantengan y sean eventualmente consultados si dentro de sus funciones como profesionales diseñen algún plan de seguridad para su lugar de trabajo. Como guía para el desarrollo de este trabajo la docente proporcionará una lectura base a cada grupo de trabajo.

La investigación realizada a nivel bibliográfico deberá ser presentada a la docente entre diez y ocho días antes de la exposición para revisión previa vía correo electrónico (si el grupo lo considera pertinente), la versión final será entregada el día de la exposición, la misma debe contener los aspectos formales de portada, introducción, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas, así como el desarrollo del trabajo (Definición / Conceptos básicos; Descripción o clasificación; Efectos en la salud / Tipos de trabajo donde más comúnmente se genera el riesgo; Formas de detección, medición o evaluación en el ambiente de trabajo; Prevención, control y atención en caso de suscitarse. Simbología; entre otros), la idea del trabajo escrito es que el desarrollo teórico del mismo no exceda las 15 páginas, pero que sea lo suficientemente exhaustivo en la indagación; además, durante la exposición deberán brindarle información por escrito a los compañeros/as, la misma puede ser por medio de un resumen, broshure, u otros

documentos según creatividad de los integrantes del grupo. La entrega a compañeros podrá ser también documentos creativos que hablen sobre prevención del riesgo del cual se expone. Se espera que cada grupo realice una revisión bibliográfica más allá de la literatura obligatoria del curso, para los demás estudiantes (Al menos 5 referencias bibliográficas).

En el desarrollo del tema, cada grupo podrá hacer uso de los recursos visuales que considere pertinentes, así como las dinámicas de grupo que estime oportuno. Conviene destacar que entre más creativo sea, mejor será el resultado de su evaluación. Es importante que los grupos tomen en cuenta aspectos como: logro de la atención y participación grupal, dominio del tema, calidad de los recursos audiovisuales utilizados, capacidad de síntesis de la información, manejo del tiempo, lo exhaustivo de su cobertura temática y la claridad con que evacuen las dudas de sus compañeros y compañeras.

Para facilitar el desarrollo apropiado de cada tema, los y las estudiantes contarán con la supervisión de la profesora en el momento que lo requieran, en el horario de supervisión correspondiente. A esta supervisión el subgrupo deberá llevar las ideas que tengan para el desarrollo del seminario/taller y las dudas que puedan haber surgido al realizar la lectura correspondiente y la investigación bibliográfica; **un grupo no podrá exponer sin haber realizado al menos una supervisión con la docente.** Es importante recordar que, aunque la asistencia a la exposición de los y las compañeras no es obligatoria, las mismas formarán parte del primer examen del curso.

Los temas a investigar y exponer son los siguientes:

1. Factores de riesgo físico / Alejandra, Jane, Daniela
2. Factores de riesgo químico / Nathalia, Laura
3. Factores de riesgo biológicos / Jesús, Yerlyn, Raquel
4. Factores de riesgo ergonómico / Sabrina, Yeimy
5. Factores de riesgo por incendio / Valeria, Mónica
6. Factores de riesgo eléctrico, almacenamiento de materiales y señalización de emergencia / Yasuri, Mariam, Valeria
7. Seguridad, orden y limpieza en las organizaciones / Stephanie, Steven, Yoselyn

Sobre los diferentes tipos de riesgo que se presentaron, deben tomar en consideración los siguientes aspectos:

1. Definición / Conceptos básicos.
2. Descripción o clasificación.
3. Efectos en la salud / Tipos de trabajo donde más comúnmente se genera el riesgo.
4. Formas de detección, medición o evaluación en el ambiente de trabajo.
5. Prevención, control y atención en caso de suscitarse. Simbología.
6. Otros aspectos que consideren relevantes.

A continuación se presenta la rúbrica de evaluación de la exposición:

criterio	Valor en puntos	Puntos obtenidos
Presentación científica de investigación, fluidez y transmisión de ideas claras.	20	
Uso creativo de recursos / Incluye material de entrega	20	
Participación de todos los integrantes del grupo	20	
Manejo de atención grupal	20	
Manejo adecuado del tiempo	20	
<b>TOTALES:</b>	<b>100</b>	

El trabajo escrito final debe ser entrega a la docente en versión impresa el día de la exposición de cada grupo y lo suben al aula virtual para los y las compañeras.

### **Análisis del puesto**

Este trabajo refiere al análisis de un puesto de trabajo o de una ocupación desde la ergonomía y la salud ocupacional donde caractericen y analicen el mismo en pro del bienestar ocupacional de quien lo ocupa de manera individual. Para el desarrollo de este trabajo el/l estudiante deberá ubicar un puesto de trabajo en una empresa o institución para el desarrollo del mismo (pueden considerarse puestos en las organizaciones donde se encuentran realizando práctica); la recomendación y por los fines del trabajo es que el mismo se realice con un puesto que contenga riesgos ocupacionales y en una empresa

que no tenga la opción de pagar por estos servicios.

El trabajo tendrá dos avances calificados y la entrega final, para los cuales cada estudiante puede hacer uso del espacio de supervisiones en el momento que lo requiera y solicitando previa cita a la docente. Lo que abarca cada avance y el informe final se presenta a continuación; es importante aclarar que los avances y el informe final son acumulativos, y se espera que las entregas incluyan las correcciones y recomendaciones dadas por la docente en el avance anterior. Cada avance y la entrega final deben ser entregados en forma física a la docente en un folder que contenga las revisiones anteriores.

Portada

Índice

- I. Justificación de la escogencia y la investigación
- II. Descripción general del puesto (¿Qué hace, dónde es, horario, tiempos de descanso?)
- III. Herramientas y métodos de análisis ocupacional del puesto de trabajo
- IV. Principales funciones y tareas del puesto (una por una)
  - a.
  - b.
  - c.
- V. Descripción detallada de las principales habilidades y competencias que demanda el puesto
  - a. Habilidades físicas.
  - b. Habilidades intelectuales.
  - c. Competencias (sociales, compañeros/as, y público: asertividad, trato, disponibilidad, inclusividad, etc, y cognitivas: atención, memoria, comprensión, clasificación, etc) que demande el puesto al funcionario ¿Cómo lo hace?. (Observación / Entrevista)
- VI. Descripción de funciones y tareas del puesto ¿Qué hace en detalle? (Perfil del puesto)
- VII. Descripción detallada del ambiente físico de trabajo (instrumentos, máquinas, condiciones físicas, psicosociales, ergonómicas, limpieza y orden, otros) ¿Dónde y con qué lo hace? (Observación / Entrevista)

**I AVANCE**

<p>El anterior con correcciones y recomendaciones, aunado a:</p> <p>VIII. Descripción del ambiente de trabajo (Desagregar según corresponda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Factores de riesgo físico</li> <li>b. Factores de riesgo químico</li> <li>c. Factores de riesgo biológico</li> <li>d. Factores de riesgo ergonómico</li> <li>e. Factores de riesgo por incendio</li> <li>f. Factores de riesgo por eléctrico.</li> <li>g. Almacenamiento de materiales.</li> <li>h. Señalización de emergencia.</li> </ul>	<p><b>II AVANCE</b></p>
<p>El anterior con correcciones y recomendaciones, aunado a:</p> <p>IX. Principales riesgos, probabilidad de ocurrencia y valoración de consecuencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Principales accidentes o incidentes (salud, en los materiales o equipos y los procesos) del puesto, que justifican la elección de la ocupación que evalúan (Entrevista).</li> <li>b. Tome los cinco (5) principales riesgos: Más dañinos y probables y analice: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tipos de riesgo que corre la persona. ¿QUÉ PUEDE SUCEDER?</li> <li>-Probabilidad de que ese riesgo se constituya en accidente o enfermedad. BAJA, MEDIA O ALTA. Se debe justificar.</li> <li>-Valoración de consecuencias si el accidente se suscita. LEVEMENTE DAÑINO, DAÑINO, EXTREMADAMENTE DAÑINO. Se debe justificar.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>III AVANCE</b></p>
<p>Los dos anteriores con correcciones y recomendaciones, aunado a:</p> <p>X. Programa de prevención de accidentes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Acciones requeridas para evitar el accidente y forma de implementación.</li> <li>b. Definir un responsable (es) de implementar las medidas.</li> <li>c. Definir un método de comprobación de las acciones definidas.</li> </ul>	<p><b>Informe final</b></p>

<p>d. Otros aspectos que consideren pertinentes.</p> <p>XI. Conclusiones del análisis del puesto</p> <p>XII. Recomendaciones.</p> <p>a. A la organización.</p> <p>b. Al colaborador del puesto.</p>	
---	--

**Algunas notas aclaratorias:**

- ✓ No se recibirá ninguna tarea de manera extemporánea sin la debida justificación médica.
- ✓ Cada persona o grupo además puede solicitar el espacio de supervisiones en el momento en que lo consideren necesario para cualquiera de las actividades de evaluación del curso, los días martes en horario de la mañana. Dada la cantidad de estudiantes del curso, este espacio se dará con cita previa.
- ✓ Aunado a las actividades anteriormente descritas a lo largo de las clases se estarán realizando actividades de análisis y práctica de las diferentes temáticas que serán de gran importancia para la adecuada comprensión de los contenidos.
- ✓ Recuerde que para todos los trabajos deberá utilizar fuentes bibliográficas científicas; páginas como Wikipedia, gestipolis, tareas fáciles, monografías, rincón del vago, entre otros, no son consideradas fuentes científicas y formales de información, por lo que no deben ser utilizadas en los trabajos.
- ✓ La reposición de entregas, o la asistencia a actividades evaluadas se realizará únicamente con el respectivo comprobante médico para el efecto bajo los lineamientos de la circular UCR-SO-CVE-147-2016 (Será enviado vía correo electrónico).
- ✓ Finalmente, se transcribe parte de un oficio en el cual se advierte a los/las estudiantes acerca de las consecuencias de incurrir en el plagio: "Cualquier tipo de trabajo en el que se descubra plagio, realizado con dolo o por el uso inadecuado de estándares para citar y referenciar, será calificado con cero y al o a la estudiante se le seguirán los procesos disciplinarios establecidos en el Reglamento de Régimen Académico Estudiantil" (Oficio SEP-1783-2009 del 03 de julio de 2009).



## VII. BIBLIOGRAFIA DE CONSULTA

Acoso psicológico o mobbing, acoso sexual y medidas preventivas ante los factores de riesgo psicosocial: Departamento de Asistencia Técnica para la Prevención de Riesgos Laborales UGT Andalucía. (2009). Guía de prevención de riesgos psicosociales en el trabajo. Disponible en [http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones\\_new/files\\_riesgospsicosocialesand/publication.pdf](http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones_new/files_riesgospsicosocialesand/publication.pdf) (p. 53-86).

Chinchilla, R. (2005). Compromiso de la Administración con la Salud Ocupacional. (p. 340-359). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica.

Chinchilla, R. (2005). Prevención de Accidentes y Enfermedades Laborales. (p. 73-101). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica.

Chinchilla, R. (2005). Riesgos del Trabajo. (p. 35-65). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica.

Factores de riesgo biológicos: Chinchilla, R. (2005). Riesgos biológicos. (p. 188-200). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica.

Factores de riesgo eléctrico, almacenamiento de materiales y señalización de emergencia: Chinchilla, R. (2005). Factores de riesgo tecnológico y seguridad, (p. 247-262). En

Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica.

Factores de riesgo ergonómico: Chinchilla, R. (2005). Factores de riesgo ergonómico. (p. 266-296). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica. / INS. (s.f.). Principios de Ergonomía

Factores de riesgo físico: Chinchilla, R. (2005). Factores de riesgo físico. (p. 105-140). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica.

Factores de riesgo por incendio: Chinchilla, R. (2005). Prevención y combate de incendios. (p. 306-335). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica.

Factores de riesgo psicosocial, consumo de drogas, estrés laboral y síndrome del quemado o burnout: Departamento de Asistencia Técnica para la Prevención de Riesgos Laborales UGT Andalucía. (2009). Guía de prevención de riesgos psicosociales en el trabajo. Disponible en [http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones\\_new/files\\_riesgospsicosocialesand/publication.pdf](http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones_new/files_riesgospsicosocialesand/publication.pdf) (p. 7-52).

Factores de riesgo químico: Chinchilla, R. (2005). Riesgos químicos. (p. 149-184). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica.

Instituto Nacional de Seguros. (S.F.) Guía para la elaboración del programa de Salud Ocupacional. En Manual de Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo. (p. 59-63).

Lauring, W., y Vedder, J. (S.F.). Ergonomía, Diseño para Todos. En Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo. (p. 29.82 – 29.99).

Lauring, W., y Vedder, J. (S.F.). Ergonomía, objetivos principios y métodos. En Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo. (p. 29.2 – 29.6 / 29.99 – 29.102).

#### Ley Sobre Riesgos del Trabajo

Molano, J., y Arévalo, N. (2013). De la salud ocupacional a la gestión de la seguridad y salud en el trabajo: más que semántica, una transformación del sistema general de riesgos laborales, 23(48), 21-31. ISSN: 0121-5051.

- Moriano, J. (2012) Adicción al trabajo. En Alcover De la Herra, C.; Moriano, J.; Osca, A.; y Topa, G. Psicología del Trabajo. Madrid: UNED.
- MTSS. (S.F.) Boletín Salud Ocupacional. Disponible en [http://www.mtss.go.cr/temas-laborales/13\\_Salud-Ocupacional-Ind.pdf](http://www.mtss.go.cr/temas-laborales/13_Salud-Ocupacional-Ind.pdf).
- Piosa, M. (2014). Adicción al trabajo: características, detección y prevención desde una perspectiva integral. Revista electrónica trimestral de Enfermería, 33, 362-369. ISSN: 1695-5141.
- Salanova, M. (2008). Organizaciones Saludables y Desarrollo de Recursos Humanos. Revista de Trabajo y Seguridad Social, 47(303), 179-214.
- Seguridad, orden y limpieza en las organizaciones: Chinchilla, R. (2005). Factores de riesgo tecnológico y seguridad. (p. 207-247). En Chinchilla R. (2005). Salud y Seguridad en el Trabajo. Editorial EUNED: San José Costa Rica.