Hoja de Trabajo de Mejoras Ergonómicas I

Evaluación Ergonómica

El objetivo de esta hoja de trabajo es identificar las tareas que puedan tener factores contribuyentes a los trastornos músculo-esqueléticos.

Fecha: _____

Nombre del Empleado: _____ Título del Cargo que Ocupa: _____

Nombre del Observador: _____ Lugar de Trabajo: _____

Describa brevemente el trabajo: _____

_____

Intensidad *Que grado de dificultad física tiene esta tarea?*	**Escala**
Muy fácil	1
Fácil	2
Algo difícil	3
Difícil	4
Muy difícil	5

Frecuencia *¿Con qué frecuencia se realiza esta tarea?*	**Escala**
Estacional (pocas veces al año)	1
Ocasionalmente (pocas veces por turno o semana)	2
Frecuentemente (hasta 4 hrs. por turno)	3
Constantemente (más de 4 hrs. por turno)	4
Muchas horas (más de 8 hrs. por turno)	5

A	**B**		**C**		**D**
Tareas Liste cada tarea que se hace en el trabajo	Indique el grado de dificultad física de la tarea		Indique la frecuencia con que se realiza la tarea.		Puntaje total *
		X		=	
		X		=	
		X		=	
		X		=	
		X		=	
		X		=	
		X		=	
		X		=	

* Cuanto más alto sea el puntaje total en la columna D, más alta será la prioridad de hacer mejoras ergonómicas.

Haga tantas copias como sean necesarias

Instrucciones de uso

1. Escriba la fecha, nombre del empleado, cargo que ocupa, nombre del observador y lugar de trabajo.

2. Describa brevemente el trabajo.

3. En la **columna A,** liste cada una de las tareas que se realizan en el trabajo. Haga una descripción general de cada tarea. Algunos trabajos pueden tener una sola tarea.

4. En la **columna B,** para cada tarea listada, pida al empleado que indique la intensidad (qué grado de dificultad física tiene la tarea). Recuerde que este número es la percepción que el empleado tiene de la dificultad.

5. En la **columna C,** para cada tarea listada, pida al empleado que indique la frecuencia (con qué frecuencia se realiza la tarea). Recuerde que este número es la percepción que el empleado tiene de la frecuencia.

6. En la **columna D,** multiplique los dos números (columna B X columna C) para obtener el puntaje. Este total puede ser usado más tarde en la Hoja de Trabajo 2, "Análisis de Tareas", para ayudar a priorizar las tareas a ser mejoradas.