

Guía Docente: Ergonomía y Psicología Aplicada

DATOS GENERALES

Facultad	Facultad de Ciencias Jurídicas y Económicas
Titulación	Máster Universitario en Prevención de Riesgos Laborales
Plan de estudios	2012
Materia	Módulo de Especialización
Carácter	Obligatorio
Período de impartición	Tercer Trimestre
Curso	Primero
Nivel/Ciclo	Máster
Créditos ECTS	6
Lengua en la que se imparte	Castellano
Prerrequisitos	No se prevén requisitos previos, por tanto los requisitos serán los propios del título.

DATOS DEL PROFESORADO

Profesor Responsable	Antonio Espínola Jiménez	Correo electrónico	antonio.espinola@ui1.es
Área		Facultad	Facultad de Ciencias Jurídicas y Económicas
Perfil Profesional 2.0	<p>Doctor Acreditado en Prevención de Riesgos Laborales y Accesibilidad Universal por la Universidad de Granada, Arquitecto Técnico por la Universidad de Granada, Ingeniero en la Edificación por la Universidad de Sevilla, Máster en Accesibilidad Universal, Usabilidad y Diseño para Todos por la Universidad de Jaén y Máster en Gestión y Seguridad Integral en la Edificación, con la especialización en Seguridad en el Trabajo, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicología Aplicada por la Universidad de Granada.</p> <p>Profesor docente de la UI1, en el Máster universitario en Prevención de Riesgos Laborales y en el Grado en Ciencias de la Seguridad.</p> <p>Acreditado por la Agencia Andaluza de Evaluación de la Calidad y Acreditación Universitaria.</p> <p>Linkedin</p>		

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Asignaturas de la materia	<ul style="list-style-type: none"> • Ergonomía y Psicología Aplicada • Higiene Industrial • Seguridad en el Trabajo
Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional	<p>La asignatura de Ergonomía y Psicología Aplicada profundiza en muchos de los temas presentados en la asignatura del primer trimestre Técnicas en Ergonomía y Psicología Aplicada, desarrollando en más profundidad algunos aspectos de los contemplados en aquella.</p> <p>Esta asignatura está dividida en seis unidades didácticas, las tres primeras centradas en el ámbito de la ergonomía (aunque se incluyen algunos aspectos psicosociales) y las tres unidades restantes en la Psicología Aplicada.</p> <p>En la primera unidad se analizan cuatro métodos de evaluación de riesgos ergonómicos que incluyen aspectos psicosociales: LEST, RNUR, ANAT y EWA.</p> <p>En la segunda unidad se estudia con más profundidad la carga física y la ecuación NIOSH y en la tercera unidad se estudian las condiciones ambientales de trabajo: iluminación, ruido, calidad del aire interior y ambiente térmico.</p> <p>En la unidad 4 se profundiza en la carga y fatiga mental, el estrés laboral y acoso en el trabajo mientras que en la unidad 5 se abordan los riesgos y medidas preventivas del teletrabajo, así como los trastornos psicosociales generados por el trabajo con pantallas de visualización de datos.</p> <p>Para finalizar, en la unidad 6 se aborda la gestión de la seguridad y salud psicosocial según la ISO 45003 y el criterio técnico de la Inspección de Trabajo sobre riesgos psicosociales.</p> <p>Con todo ello tendremos una perspectiva generalista de la especialidad técnica de la Ergonomía y la Psicología Aplicada, que posteriormente el alumno en su día a día profesional irá desarrollando a medida que le surjan posibles problemáticas en estos ámbitos o bien desarrollos legislativos que impongan nuevos requisitos a considerar en los lugares de trabajo.</p>

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias de la asignatura	<p>Generales y básicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • CB7: Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares), relacionados con su área de estudio. • CB8: Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios. • CB9: Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones -y los conocimientos y razones últimas que las sustentan, a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades. • CG5: Gestionar la búsqueda, estructuración, análisis y procesado adecuado de datos del ámbito de especialidad, valorando de forma crítica los resultados de esta
--------------------------------------	---

gestión.

- CG6: Desarrollar la capacidad de un aprendizaje autónomo, sobre la base de saber reflexionar sobre el propio aprendizaje, tanto en la etapa de formación como posteriormente en la ampliación de conocimientos y saber hacer en el ámbito de la prevención de riesgos.

Específicas

- CE1: Identificar, analizar y definir los riesgos en una empresa para poder eliminarlos o minimizarlos con criterio y de manera efectiva.
- CE7: Conocer las principales técnicas de investigación e intervención en salud laboral, las bases de la toxicología aplicada a los contaminantes en el ámbito laboral y las soluciones técnicas para el diseño y evaluación de sistemas de ventilación.
- CE8: Identificar y diferenciar las técnicas avanzadas de evaluación y control del ruido en la industria, los mecanismos de transmisión y vías de entrada de agentes biológicos.
- CE9: Comprender y saber aplicar las medidas de actuación ante emergencias y catástrofes. Reconocer los problemas específicos de seguridad y salud en el trabajo de trabajadores sensibles (los jóvenes y mayores, discapacitados o mujeres gestantes), e identificar y reconocer las principales técnicas instrumentales para evaluar la fatiga y el no confort en el trabajo.
- CE10: Comprender y definir técnicas para la detección de problemas psicosociales, diseñando y desarrollando planes de intervención ante organizaciones enfermas, y reconocer los requisitos ergonómicos exigibles en las herramientas manuales.
- CE12: Diseñar y elaborar planes de emergencia y de seguridad, planes de formación e información para que el personal adquiriera las competencias adecuadas en lo relativo a la seguridad y salud laboral asociados a su actividad, incluyendo la detección de necesidades y el establecimiento de sistemas de evaluación y medidas de seguimiento.
- CE13: Establecer y organizar medidas correctoras frente a riesgos de naturaleza química, física o biológica.
- CE14: Realizar evaluaciones de riesgos y plantear medidas correctoras frente a riesgos relacionados con la carga física y mental en el trabajo.
- CE15: Diseñar y realizar estudios epidemiológicos para identificar factores de riesgo de origen laboral, utilizando los fundamentos y el manejo y aplicaciones de las principales técnicas de análisis químico en el campo de la higiene.
- CE16: Diseñar planes de seguridad, y elaborar pliegos de especificaciones para la selección de la maquinaria segura en el manejo y el mantenimiento.
- CE17: Detectar problemas psicosociales y desarrollar planes de intervención para prevenirlos, controlando la eficacia de los mismos y, en su caso, coordinarse con los servicios médicos para analizar los casos concretos.
- CE18: Fomentar la participación activa de los trabajadores como protagonistas de su salud e inculcar conductas, hábitos, consumos y estilos de vida saludables, impulsando la vigilancia y la promoción de la salud y transmitiendo la importancia de integrar la prevención en el trabajo diario tanto a trabajadores como a empresarios.
- CE11: Fomentar el sistema de responsabilidades en materia de prevención de riesgos laborales.

Resultados de aprendizaje de la asignatura

- Reconocer los agentes del medio ambiente laboral que pueden causar enfermedad en los trabajadores.
- Evaluar los agentes del medio ambiente laboral para determinar el grado de riesgo a la salud.
- Eliminar las causas de las enfermedades profesionales.
- Reducir los efectos perjudiciales provocados por el trabajo en personas enfermas o con algún tipo de discapacidad o necesidad.

- Prevenir el empeoramiento de enfermedades y lesiones.
- Mantener la salud de los trabajadores.
- Aumentar la productividad por medio del control del ambiente de trabajo.
- Proponer medidas de control que permitan reducir el grado de riesgo a la salud de los trabajadores.
- Capacitar a los trabajadores sobre los riesgos presentes en el medio ambiente laboral y la manera de prevenir o minimizar los efectos indeseables.

PROGRAMACION DE CONTENIDOS

Breve descripción de la asignatura

- Lección I: gestión empresarial y seguridad y salud en el trabajo. Siniestralidad laboral.
- Lección II: legislación vigente y comentarios sobre riesgos ergonómicos y de origen psicosocial I.
- Lección III: legislación vigente y comentarios sobre riesgos ergonómicos y de origen psicosocial II.
- Lección IV: evaluación de las condiciones ergonómicas y psicosociales: método LEST y método de los perfiles de puesto.
- Lección V: evaluación de las condiciones ergonómicas y psicosociales: método ANACT y método del Análisis ergonómico del puesto de trabajo.
- Lección VI: carga física: levantamiento manual de cargas. Ecuación de NIOSH. Microtraumatismos repetitivos.
- Lección VII: condiciones ambientales de trabajo: iluminación.
- Lección VIII: pantallas de visualización. El teletrabajo. "Confort" acústico: ruido en oficinas.
- Lección IX: ambientes cerrados: calidad del aire.
- Lección X: carga mental: factores y prevención.
- Lección XI: prevención del estrés laboral.
- Lección XII: el hostigamiento psicológico en el trabajo ("mobbing"). Acoso sexual en el trabajo.

Contenidos

UD 1. Evaluación de las condiciones ergonómicas y psicosociales

1.1. Introducción

1.2. Método LEST

1.3. Método de los perfiles de puesto (RNUR)

1.4. Método ANACT

1.5. Método del análisis ergonómico del puesto de trabajo (EWA)

Resumen

Mapa de contenidos

Recursos bibliográficos

UD 2. Evaluación de las condiciones ergonómicas y psicosociales II. Carga física. Ecuación NIOSH

2.1. Evaluaciones psicosociales

2.2. Carga física

2.3. Ecuación NIOSH

Resumen

Mapa de contenidos

Recursos bibliográficos

UD 3. Condiciones ambientales de trabajo

3.1. Iluminación

3.2. Ruido en el lugar de trabajo

3.3. Calidad del aire interior

3.4. Ambiente térmico

Resumen

Mapa de contenidos

Recursos bibliográficos

UD 4. Carga mental, estrés laboral y acoso en el trabajo

4.1. Carga y fatiga mental

4.2. Estrés laboral

4.3. Acoso laboral

Resumen

Mapa de contenidos

Recursos bibliográficos

UD 5. Teletrabajo: Riesgos y medidas preventivas. Trastornos psicosociales generados por el trabajo con Pvd

5.1. Trabajo a distancia y teletrabajo

5.2. Criterios para la integración del teletrabajo en el sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo

5.3. Riesgos y medidas preventivas del teletrabajo

5.4. Riesgos psicosociales del teletrabajo

5.5. Trastornos psicosociales del trabajo con PVD (fatiga mental)

Resumen

Mapa de contenidos

Recursos bibliográficos

UD 6. Gestión de la seguridad y salud psicosocial. Criterio de actuación frente a riesgos psicosociales

6.1. Gestión de los riesgos psicosociales en el trabajo. ISO 45003:2021

6.2. Criterio Técnico 104/2021 de la Inspección de Trabajo sobre actuaciones de la inspección de trabajo y seguridad social en riesgos psicosociales

Resumen

Mapa de contenidos

Recursos bibliográficos

METODOLOGÍA

Actividades formativas

Las actividades formativas están compuestas por:

- **Estudios de caso y contenido.** Servirán para evaluar la adquisición de conocimientos de cada una de las Unidades Didácticas, profundizando en los aspectos propios de cada una de ellas. El objetivo final de los mismos es, promover la investigación en la materia y además, acercar al estudiante a supuestos reales y/o ficticios, para que entiendan la aplicación de los conceptos teóricos aprendidos, además de algunas peculiaridades que pueden darse en el día a día del desarrollo de las tareas de técnico de prevención.
- **Trabajos colaborativo.** Tendrán como objetivo último que los estudiantes conozcan y trabajen conjuntamente y afronten la solución a un problema planteado a tal efecto.
- **Foros de debate.** Pretenden, en general, fomentar entre todos los alumnos la aportación de soluciones ante situaciones potenciales o reales que puedan darse en un lugar de trabajo. Cada alumno tendrá dudas que le hayan podido surgir al estudiar la unidad didáctica o al confrontarlas con situaciones reales que se le hayan presentado en su empresa, o conozca de otra mano, además de cuestiones expresamente planteadas por el docente, ya sea por su propia experiencia, o como fruto de la retroalimentación con observaciones de los alumnos, o por noticias relevantes en el contenido de la unidad. Se pretende analizar desde el punto de vista técnico cada una de estas situaciones y plantear soluciones a las mismas. Además servirán para analizar y estudiar información complementaria relacionada con la temática.
- **Cuestionario de evaluación tipo test.** Se realizarán dos cuestionarios de evaluación sobre las seis unidades didácticas y cada uno de ellos estará compuesto por 10 preguntas tipo test. El objetivo es que el alumnado pueda comprobar los conocimientos adquiridos y le pueda servir de repaso de cara al examen final. En cada una de las preguntas habrá cuatro opciones de respuesta.
- **Foros de dudas.** En ellos, los alumnos podrán plantear dudas directamente relacionadas con el estudio y el contenido de cada unidad. Estos foros no son evaluables.
- Además, en cada unidad didáctica se incluyen **actividades de autoevaluación** para que el alumno pueda comprobar el nivel de conocimientos adquirido en el estudio de la unidad. Estas actividades no son evaluables.

EVALUACIÓN

Sistema evaluativo

En caso de que la situación sanitaria impida la realización presencial de los exámenes con todas las garantías, la Universidad Isabel I celebrará dichas pruebas en modalidad online. Para la realización de dichos exámenes, la universidad incorporará la herramienta de proctoring a nuestra plataforma tecnopedagógica, con el objetivo de garantizar los procesos de autenticación del alumno, como el control del entorno durante el desarrollo de las pruebas de evaluación. A su vez, la Universidad Isabel I pondrá a disposición del alumnado una Unidad de Exámenes Online específica para ofrecer apoyo técnico durante todo el proceso y así solventar todas las incidencias que se puedan presentar.

El sistema de evaluación se basará en una selección de las pruebas de evaluación más

adecuadas para el tipo de competencias que se trabajen. El sistema de calificaciones estará acorde con la legislación vigente (*Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y de validez en todo el territorio nacional*).

El sistema de evaluación de la Universidad Isabel I queda configurado de la siguiente manera:

Sistema de evaluación convocatoria ordinaria

Opción 1. Evaluación continua

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar el **seguimiento de la evaluación continua (EC)** y podrán obtener hasta un **60 %** de la calificación final a través de las actividades que se plantean en la evaluación continua.

Además, deberán realizar un **examen final presencial (EX)** que supondrá el **40 %** restante. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del trabajo realizado durante la evaluación continua y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación continua.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de evaluación continua, siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

Opción 2. Prueba de evaluación de competencias

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar una **prueba de evaluación de competencias (PEC)** y un **examen final presencial (EX)**.

La **PEC** se propone como una prueba que el docente plantea con el objetivo de evaluar en qué medida el estudiante adquiere las competencias definidas en su asignatura. Dicha prueba podrá ser de diversa tipología, ajustándose a las características de la asignatura y garantizando la evaluación de los resultados de aprendizaje definidos. Esta prueba supone el 50 % de la calificación final.

El **examen final presencial**, supondrá el **50 %** de la calificación final. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del seguimiento de las actividades formativas desarrolladas en el aula virtual y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Al igual que con el sistema de evaluación anterior, para la aplicación de los porcentajes correspondientes el estudiante debe haber obtenido una puntuación mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta la opción de prueba de evaluación de competencias.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de la prueba de evaluación de competencias siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

Sistema de evaluación convocatoria extraordinaria

Todos los estudiantes, independientemente de la opción seleccionada, que no superen las pruebas evaluativas en la convocatoria ordinaria tendrán derecho a una convocatoria extraordinaria.

La convocatoria extraordinaria completa consistirá en la realización de una **prueba de evaluación de competencias** que supondrá el **50 %** de la calificación final y un **examen final presencial** cuya calificación será el **50 %** de la calificación final.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación de la convocatoria extraordinaria.

Los estudiantes que hayan suspendido todas las pruebas evaluativas en convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final) o no se hayan presentado deberán realizar la convocatoria extraordinaria completa, como se recoge en el párrafo anterior.

En caso de que hayan alcanzado una puntuación mínima de un 4 en alguna de las pruebas evaluativas de la convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final), se considerará su calificación para la convocatoria extraordinaria, debiendo el estudiante presentarse a la prueba que no haya alcanzado dicha puntuación o que no haya realizado.

En el caso de que el alumno obtenga una puntuación que oscile entre el 4 y el 4,9 en las dos partes de que se compone la convocatoria ordinaria (EC o PEC y examen), solo se considerará para la convocatoria extraordinaria la nota obtenida en la evaluación continua o prueba de evaluación de competencias ordinaria (en función del sistema de evaluación elegido), debiendo el alumno realizar el examen extraordinario para poder superar la asignatura.

Al igual que en la convocatoria ordinaria, se entenderá que el alumno ha superado la materia en convocatoria extraordinaria si, aplicando los porcentajes correspondientes, se alcanza una calificación mínima de un 5.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Bibliografía básica

Llaneza Álvarez, F. J. (2009). *Ergonomía y psicopsicología aplicada* (15.ª ed.). Valladolid: Editorial Lex Nova.

Suárez, I. F. (2020). *Evaluación psicosocial, ¿cuantitativa o cualitativa?: consejos prácticos sobre la metodología a emplear en la evaluación psicosocial. Gestión práctica de riesgos laborales: Integración y desarrollo de la gestión de la prevención*, (177), 17-22.

Bibliografía complementaria

Aenor. (2004). *UNE-EN ISO 9921:2004. Ergonomía. Evaluación de la comunicación verbal*. Aenor.

Aenor. (2012). *UNE-EN 12464-1:2012. Iluminación. Iluminación de los lugares de trabajo. Parte 1: Lugares de trabajo en interiores*. Aenor.

Álvarez Bayona, T. (s. f.). Aspectos ergonómicos del ruido: evaluación. *Centro Nacional de Nuevas Tecnologías*, 36.

Bestratén, M. (2008). *Ergonomía* (5.ª ed.). INSHT.

Cabello, E. V. (2008). Antropometría. España: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, Centro de Nuevas Tecnologías.

Códigos electrónicos. Prevención de riesgos laborales. Disponible en: https://boe.es/legislacion/codigos/codigo.php?id=037_Preencion_de_riesgos_laborales&modo=1. Última modificación 27 de enero de 2021.

Cuixart, S. N. (2014). *NTP 1011. Determinación de metabolismo energético mediante tablas*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Dalmau, I. y Nogareda, C. (1998). *NTP 451. Evaluación de las condiciones de trabajo: métodos generales*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Fernández, M. F. V. (2011). La carga física de trabajo. Centro Nacional de Nuevas Tecnologías. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

García Izquierdo, A. L. (2017). Ergonomía y psicología aplicada a la prevención de riesgos laborales. Oviedo: Universidad de Oviedo.

Gómez Etxebarria, G. (2007). Manual para la formación en prevención de riesgos laborales. Especialidad en ergonomía y psicología aplicada (4.ª ed.). Valencia: Editorial CISS.dec

González Maestre, D. (2007). *Ergonomía y psicología (4.ª ed.)*. Madrid: Fundación Confemetal.

IBV. (s.f). Informe de resultados del análisis comparativo de métodos ergonómicos de aplicación al sector socio-sanitario.

INSHT (s. f.). *Lista de comprobación ergonómica*.

INSHT. (1979). *NTP 176: Evaluación de las condiciones de trabajo: Método de los perfiles de puestos*.

INSST. (1993). NTP 318: El estrés: proceso de generación en el ámbito laboral.

INSST. (1994). NTP 349: Prevención del estrés: intervención sobre el individuo

INSST. (1985). NTP 139: *El trabajo con pantallas de visualización*.

INSHT. (1986). *NTP 175: Evaluación de las Condiciones de Trabajo: el método LEST*.

INSST. (1988). *NTP 211: Iluminación de los centros de trabajo*.

INSST. (1991). *NTP 288: Síndrome del edificio enfermo: enfermedades relacionadas y papel de los bioaerosoles*.

INSST. (1991). *NTP 289: Síndrome del edificio enfermo: factores de riesgo*.

INSST. (1991). *NTP 290: El síndrome del edificio enfermo: cuestionario para su detección*.

INSST. (1993). *NTP 323: Determinación del metabolismo energético*.

INSST. (1993). *NTP 297: Manipulación de bidones*.

INSST. (1995). *NTP 380: El síndrome del edificio enfermo: cuestionario simplificado*.

INSST. (1996). *NTP 412: Teletrabajo: criterios para su implantación*.

- INSST. (1997). NTP 438: Prevención del estrés: intervención sobre la Organización.
- INSST. (1997). NTP 450: Factores psicosociales: fases para su evaluación.
- INSHT. (1997). *NTP 451: Evaluación de las condiciones de trabajo: métodos generales.*
- INSST. (1998). *NTP 501: Ambiente térmico: incomfort térmico local.*
- INSST. (1999). *El síndrome del edificio enfermo. Metodología de evaluación.* INSST.
- INSST. (1999). *NTP 507. Acoso sexual en el trabajo.* Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- INSHT. (2000). *NTP 210: Análisis de las condiciones de trabajo: método de la ANACT.*
- INSST. (2000). *NTP 544. Estimación de la carga mental de trabajo: el método NASA TLX.* Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- INSST. (2000). *NTP 551: Prevención de riesgos en el laboratorio: la importancia del diseño.*
- INSST. (2000). *Evaluación de las condiciones de trabajo en pequeñas y medianas empresas.* Recuperado de <https://www.insst.es/-/evaluacion-de-las-condiciones-de-trabajo-en-pequenas-y-medianas-empresas-ano-2000>
- INSST. (2001). *NTP 602: El diseño ergonómico del puesto de trabajo con pantallas de visualización: el equipo de trabajo.*
- INSST. (2001). *NTP 603. Riesgo psicosocial: el modelo demanda-control-apoyo social (I).* Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- INSST. (2001). *NTP 604. Riesgo psicosocial: el modelo demanda-control-apoyo social (II).* Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- INSST. (2002). *Cuestionarios de evaluación y acondicionamiento de la iluminación en puestos de trabajo.* INSST.
- INSST. (2002). *Instrucción básica para el trabajador usuario de pantallas de visualización de datos.* Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- INSST. (2003). *NTP 629: Movimientos repetitivos: métodos de evaluación Método OCRA: actualización.*
- INSHT. (2004). *NTP 626: Método LEST (I): aplicación a una empresa de empaquetado.*
- INSHT. (2004). *NTP 627: LEST (II): aplicación a una empresa de empaquetado.*
- INSST. (2005). NTP 702: El proceso de evaluación de los factores psicosociales.
- INSST. (2005). NTP 703: El método COPSOQ (ISTAS21, PSQCAT21) de evaluación de riesgos psicosociales.
- INSST. (2005). *Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización (2.ª ed.).* Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- INSST. (2005). *NTP 704. Síndrome de estar quemado por el trabajo o 'burnout' (I): definición y proceso de generación.* Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

INSST. (2005). *NTP 705. Síndrome de estar quemado por el trabajo o 'burnout' (II): consecuencias, evaluación y prevención*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

INSST. (2006) *NTP 732. Síndrome de estar quemado por el trabajo o 'burnout' (III): instrumento de medición*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

INSST. (2006). *Evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización de datos*. Ministerio de Trabajo e Inmigración.

INSST. (2006). *NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial*.

INSST. (2007). *NTP 779: Bienestar térmico: criterios de diseño para ambientes térmicos confortables*.

INSST. (2011). *NTP 907: Evaluación del riesgo por manipulación manual de pacientes: método MAPO*.

INSST. (2009). *NTP 854. Acoso psicológico en el trabajo: definición*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

INSST. (2012). *NTP 926: Factores psicosociales: metodología de evaluación*.

INSST. (2014). *NTP 551: Ergonomía en el laboratorio: requisitos de diseño de mobiliario y equipos*.

INSST. (2015). *Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los lugares de trabajo*. INSST.

INSST. (2015). *Iluminación en el puesto de trabajo. Criterios para la evaluación y acondicionamiento de los puestos*. INSST.

INSST. (2017). *NTP 1085. Calidad del aire interior. Equipos y materiales de oficina: contaminantes químicos*.

INSST. (2018). *El efecto sobre la salud de los riesgos psicosociales en el trabajo: una visión general*.

INSST. (2018). *El efecto sobre la salud de los riesgos psicosociales en el trabajo: una visión general*.

INSST. (2020). *Prevención de riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debida al covid-19. Recomendaciones para el empleador*.

INSST. (2021). *NTP 1165: Teletrabajo, criterios para su integración en el sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo*.

INSST. (2021). *Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización*.

INSST. (2021). *Ruido: Evaluación y acondicionamiento ergonómico*. INSST.

ITSS e INSST. (2021). *Guía de actuaciones de la inspección de trabajo y seguridad social sobre riesgos psicosociales*.

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. *Boletín Oficial del Estado*, 10 de noviembre de 1995, n.º 269.

Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal. *Boletín Oficial del Estado*,

24 de noviembre de 1995, núm. 281.

Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia. *Boletín Oficial del Estado*, 10 de julio de 2021, núm. 164.

López Jiménez, J. M. (2019). La consideración por la OMS del *burnout* como enfermedad profesional es un hito. Disponible en:

<https://confilegal.com/20190602-la-consideracion-por-la-oms-del-burnout-como-enfermedad-profesional-es-un-hito/>

Luna, P. (1990). *NTP 322. Valoración del riesgo de estrés térmico: Índice WGBT*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Mager Stellman, J. (dir.). (s. f.). *Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo* (4.ª ed.). Organización Internacional del Trabajo.

Menéndez Díez, F. et al. (2009). *Formación superior en prevención de riesgos laborales* (4.ª ed.). Valladolid: Editorial Lex Nova.

Nogareda, C. y Almodóvar, A. (2005). *NTP 702. El proceso de evaluación de los factores psicosociales*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Nogareda, S. (2006). *NTP 387. Evaluación de las condiciones de trabajo: método del análisis ergonómico del puesto de trabajo*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Nogareda, S. y Canosa, M. (1998). *NTP 477. Levantamiento manual de cargas: ecuación del NIOSH*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales/Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Nogareda, S. y Luna, P. (1990). *NTP 323. Determinación del metabolismo energético*. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Obregón Sánchez, M.G. (2016). El Método LEST, su Aplicación y Evaluación en las Prácticas Ergonómicas. *European Scientific Journal*, vol.12, núm.35, pp. 34-49.

OIT, O. (2001). *Enciclopedia de la OIT de Salud y Seguridad en el Trabajo*. AH Suter, Ruido, 47-1.

Real Decreto Legislativo 5/2000, de 4 de agosto, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social. *Boletín Oficial del Estado*, 8 de agosto de 2000, núm. 189.

Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores. *Boletín Oficial del Estado*, 24 de octubre de 2015, núm. 255.

Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. *Boletín Oficial del Estado*, 23 de abril de 1997, núm. 97.

Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. *Boletín Oficial del Estado*, 31 de enero de 1997, n.º 27.

Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. *Boletín Oficial del Estado*, 23 de abril de 1997, n.º 97.

Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual. Boletín Oficial del Estado, 12 de junio de 1997, n.º 140.

Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo. Boletín Oficial del Estado, 7 de agosto de 1997, n.º 188.

Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido. *Boletín Oficial del Estado*, 11 de marzo de 2006, núm. 60.

Real Decreto 178/2021, de 23 de marzo, por el que se modifica el Real Decreto 1027/2007, de 20 de julio, por el que se aprueba el Reglamento de Instalaciones Térmicas en los Edificios. *Boletín Oficial del Estado*, 24 de marzo de 2021, núm. 71.

Rubio Romero, J. C. (2002). Gestión de la prevención de riesgos laborales. Díaz de Santos.

Ruiz, L. (2011). Manipulación Manual De Cargas Guía Técnica Del INSST. INSST, Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 30.

Sánchez Iglesias, A. L., Villalobos Cabrera F. y Cirujano González A. (2007). Manual de gestión de la prevención de riesgos laborales. FREMAP.

Sebastián García, O. y del Hoyo Delgado, M.A. (2002). La carga mental de trabajo. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Solé, M. (1991). *NTP 295. Valoración de la carga física mediante la monitorización de la frecuencia cardíaca*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Suárez, I. F. (2020). Evaluación psicosocial, ¿cuantitativa o cualitativa?: consejos prácticos sobre la metodología a emplear en la evaluación psicosocial. Gestión práctica de riesgos laborales: Integración y desarrollo de la gestión de la prevención, (177), 17-22.

UNE. (2021). UNE-ISO 45003:2021. Gestión de la seguridad y salud en el trabajo. Seguridad y salud psicológicas en el trabajo. Directrices para la gestión de los riesgos psicosociales.

UNE. (2021). P-ESPECIFICACION UNE 0067. Teletrabajo. Guía de buenas prácticas.

Villar, M. (2011). Procedimiento para la evaluación de los riesgos ergonómicos. Madrid, España: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Otros recursos

Acuerdo Marco Europeo sobre Teletrabajo. Disponible en: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=LEGISSUM:c10131>

Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es>

Códigos electrónicos. Prevención de riesgos laborales. Disponible en: https://boe.es/legislacion/codigos/codigo.php?id=037_Prevencion_de_riesgos_laborales&modo=1. Última modificación 7 de enero de 2020.

Estadística de accidentes de trabajo. Disponible en: www.empleo.gob.es/estadisticas/eat/welcome.htm

Ergonautas. Ergonomía en el trabajo y prevención de riesgos laborales. Recuperado de

www.ergonautas.upv.es

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Disponible en: <https://www.insst.es/>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Riesgos ergonómicos. Disponible en: <https://www.insst.es/riesgos-ergonomicos1>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Notas Técnicas de Prevención. Disponible en: <https://www.insst.es/ntp-notas-tecnicas-de-prevencion>
Ministerio de Trabajo. Criterio técnico 1042021 sobre actuaciones de la inspección de trabajo y Seguridad Social en riesgos psicosociales

ISTAS. Riesgos psicosociales. Recuperado de
<http://www.istas.net/web/index.asp?idpagina=3185>

Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo. Disponible en: <https://www.insst.es/home-el-observatorio>