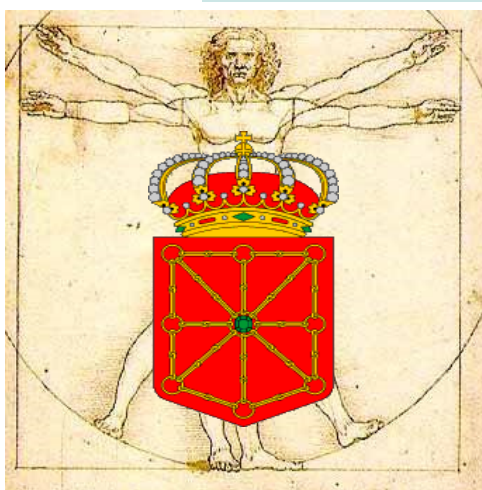


Revista Navarra de Ergonomía

ANER
Asociación Navarra de Ergonomía

EE
Asociación
Española de
Ergonomía

Revista Navarra de Ergonomía



Asociación Navarra de
Ergonomía (ANER)

Volumen 13 Número 1

ISSN 1989-2047

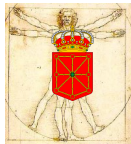
D Legal NA-3410/2008

Editada en Pamplona

Toda gente creativa busca hacer lo inesperado

.

Hedy Lamarr (1914-2000)



SUMARIO DEL NUMERO

Titulo	Página
Hedy Lamarr	3
Exigencias para los autores de trabajos para la revista	5
Editorial	7
Declaración de Avilés	8
El juego y la posición sedente Victor Idoate	10
Revista de Ergonomía . Ergonoma	20
Publicaciones de ergonomía	21
Congreso de ergonomia	31



HEDY LAMARR

Hedwing Eva Maria Kiesler conocida para el cine como Hedy Lamarr nació en Viena en 1914, y murió en Florida en el 2000. Actriz de cine e inventora austriaca con George Antheil de un sistema de espectro ensanchado que permitía la comunicación a largas distancias, y que por lo tanto tenía una aplicación militar.

Hija de padres judíos secularizados, casada con Mandl a la fuerza, que era proveedor de armas para los nazis, la tuvo encerrada en la casa, lo que le permitió terminar los estudios de ingeniería, y utilizó su inteligencia para obtener detalles armamentísticos de los colegas de su marido. Cedió los datos posteriormente a USA años más tarde y obtuvo la técnica de conmutación de frecuencia.

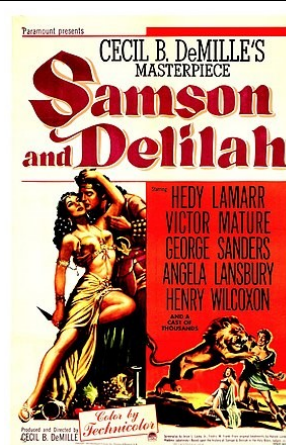
Realizó actividades de guionista, actriz de cine, producción de cine, de música, modelo y animadora. Además era ingeniera y realizó inventos en esa rama del saber. Llegó huida a Londres vía París y Checoslovaquia. En Londres conoció a Louis B Mayer jefe del estudio Metro-Goldwin-Mayer que le ofreció un contrato para el cine. Realizó varias películas aunque la más conocida era Sanson y Dalida (Con Victor Mature). Al comienzo de la guerra mundial desarrolló una patente para un sistema de guía de torpedos que utilizaba el espectro ensanchado de frecuencias para evitar las interferencias de los ejércitos del Eje. Los americanos no adoptaron este sistema hasta 1960.

Trabajó como actriz con directores como King Vidor, Jacques Tourneuil, Robert Stevenson, Cecil B De-Mill (Sanson y Dalida, 1949). En 1942 realiza la patente del sistema de guía con el nombre de HK et Al (Hedwing Markey) que era el nombre de casada en esa época. Murió en Florida en 2000 siendo enterradas las cenizas en Viena. Fue la primera mujer en recibir el premio BULBIE Gnass Spirit of Achievement de la Convención de Invención conocido como el Oscar of inventing.

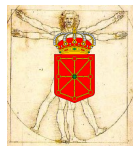
Gran actriz de Cine, hasta cierto punto espía, y gran inventora (ingeniera)



Hedy Lamarr fotografía publicitaria de 1940



Cartel de la película de 1949 dirigida por Cecil B. DeMill Samson and Delilah



EXIGENCIAS PARA LOS AUTORES

Publicaciones electrónicas

La mayoría de las revistas se publican tanto en versión electrónica como en papel, y algunas en formato electrónico (que incluye Internet) únicamente. En interés de la claridad y la consistencia, la información publicada en Internet debería seguir lo más posible las recomendaciones de este documento

La naturaleza electrónica de la publicación requiere consideraciones especiales en el documento. Como mínimo deberían indicarse en las web los siguientes apartados:

Nombres ,Credenciales adecuadas, afiliaciones, conflictos de intereses en editores, autores y colaboradores

Documentación de referencias y fuentes para todo el contenido

Información acerca del copyright

Escritura del manuscrito

Página del título

Debe llevar la siguiente información:

1. Título del artículo. Fácil de leer, con una longitud adecuada (ni demasiado corto que perdería información ni demasiado largo que dificultaría la lectura).

2. Nombres de los autores (Apellidos e iniciales del nombre), separados por comas.

3. Departamento o lugar de trabajo (lo más completo posible)

Nombre y dirección de la persona de contacto (Contacto tanto por correo ordinario como por e-mail)

Abstract and Key Words

Los requerimientos del abstract varían en cada revista tanto en sus características como en su longitud.

Se aconseja la utilización de un abstract estructu-

rado que contenga de forma resumida las partes más importantes del estudio (Introducción, metodología, resultados, discusión, conclusiones).

Se aconseja la inclusión de un abstract en inglés para mayor difusión de los contenidos de la revista.

El número aproximado de palabras que constituye el abstract es de unas 100.

El abstract terminará con una serie de palabras consideradas como clave y pueden utilizarse como ejemplo las que incluye el Index Medicus

Introducción

Proporciona un contexto para el estudio. Consiste fundamentalmente en una puesta al día de los conocimientos sobre el tema, al mismo tiempo que expone la naturaleza del problema y su significación.

A continuación se expondrá los objetivos tanto principal como secundario (Normalmente, los objetivos se enuncian con un verbo en infinitivo: Medir, evaluar, describir...).

Se colocaran las llamadas numéricas para identificar los autores de la bibliografía

Metodología

Debe incluir solo información disponible en relación a:

a. Selección y descripción de los participantes en el estudio

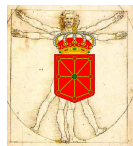
Se debe describir los criterios de selección para los participantes: Origen, protocolo de selección, sexo, edades.... En el caso de que se utilicen variables no habituales deberán incluirse las fórmulas que definen los criterios de selección (Entre una edad y otra, con una media y un desvío estándar...) Se debe incluir la justificación para la inclusión en el estudio

b. Información técnica

Identificar los métodos, aparatos (identificando el constructor, y dando los suficientes detalles como para permitir a otros investigadores reproducir los resultados). Se incluirán también las referencias de los métodos establecidos.

c. Métodos Estadísticos

Se describirán los métodos estadísticos con el sufi-



ciente detalle como para permitir al lector verificar los resultados obtenidos, cuantificar los datos y valorar los resultados

Los métodos conocidos como las mediciones de la distribución (media, desvío, mediana) no precisan la inclusión de las fórmulas en su descripción.

Los métodos menos conocidos, incluyendo el meta-análisis precisan la utilización de las fórmulas que explican los resultados.

Se debe incluir también los programas estadísticos o epidemiológicos utilizados.

Resultados

Presentar los resultados en una secuencia lógica tanto en texto como en tablas o ilustraciones., atendiendo a la importancia de los hallazgos,

No repetir los resultados que se incluyen en tablas o texto

Los detalles técnicos se pueden incluir en un apéndice

Discusión

Enfatizar los aspectos nuevos e importantes que se siguen como conclusiones del estudio.

No repetir aspectos ya tratados en la introducción o en los resultados

Intentar explicar o establecer los mecanismos que se siguen de los hallazgos, comparando y contrastando los mismos con otros relevantes. Explorar la posibilidad de implicaciones de los hallazgos en futuros estudios

En las conclusiones establecer claramente las mismas, sin aportar beneficios o costes, salvo que se haga un estudio de los mismos en el trabajo.

Referencias

Artículo de Revista

a) Apellido(s) e inicial(es) del nombre o nombres del o de los autores, seguidos de punto (cuando haya menos de 6 autores mencionarlos a todos, cuando sean siete o más, señale sólo los seis primeros y añada "*et al.*"). La única puntuación que se utilizará son comas para separar un autor de otro, así como punto después de mencionar al último de ellos. Si los autores son de origen hispano deben incluirse los dos apellidos

b) Título completo del artículo, utilizando mayús-

cula sólo para la primera letra de la palabra inicial (y para nombres propios), seguido de punto. Si el título original está en inglés deberá respetarse las normas de escritura en éste idioma.

c) Abreviatura de la revista, sin puntuación entre sus siglas ni al final.

d) Año de publicación, seguido de punto y coma.

e) Volumen, en números arábigos, seguido de dos puntos.

f) Números completos de las páginas (inicial y final), separados por un guión.

Libros

a) Apellido(s) e inicial(es) del nombre o nombres del o de los autores, seguidos de punto (cuando haya menos de 6 autores mencionarlos a todos, cuando sean siete o más, señale sólo los seis primeros y añada "*et al.*"). La única puntuación que se utilizará son comas para separar un autor de otro, así como punto después de mencionar al último de ellos. Si los autores son de origen hispano deben incluirse los dos apellidos

b) Título del libro, utilizando mayúsculas sólo para la primera letra de la palabra inicial, seguido de punto. Si el título original está en un idioma diferente del castellano deberá respetarse las normas de escritura de cada uno de los idiomas.

c) Número de la edición, sólo si no es la primera, seguido de punto.

d) Ciudad en la que la obra fue publicada, seguida de dos puntos; cuando se indica más de un lugar como sede de la editorial, se utiliza el que aparece primero; el nombre de la ciudad puede traducirse al español, aunque es preferible dejarlo en el mismo idioma en el que se publicó el título original..

e) Nombre de la editorial, seguido de coma.

f) Año de la publicación (de la última edición citada si hay más de una), seguido de punto y coma si se va a indicar el volumen, y de dos puntos si se enuncia el número de páginas.

g) Número del volumen si hay más de uno, antecedido de la abreviatura "vol.", seguido de dos puntos.

h) Número de la página citada; en el caso de que la cita se refiera al capítulo de un libro, indicar la primera y la última página del capítulo, separadas por un guión.

Si los artículos o los libros están disponibles en Internet deben incluirse las direcciones URL



Editorial

Este año 2020 ha sido el año del COVID-19 y no parece que se haya terminado los problemas. Nuestros políticos nos dicen que con la llegada de las vacunas se solucionarán los problemas, pero no parece que ese argumento resista un análisis crítico serio

Este Editorial es muy parecido al que publicaba al final de 2020. Las cosas no han mejorado, y parece que se cumple fatídicamente el principio de Peter (si algo puede empeorar seguro que lo hará). Cantidad de vacunas pero con los miedos asociados a sus efectos secundarios (que por otra parte son lógicos).

Hay un problema sanitario de primer orden porque los coronavirus han mutado (lo cual era previsible) y hay un gran número de variantes cuyo alcance no se sabe pero que anuncia que será de elevado alcance y grave.

La vacuna o las vacunas parece que llegarán en el primer trimestre de 2021, pero sin conocer ni la duración de la inmunidad ni los efectos secundarios a largo plazo.... Solo incógnitas que el tiempo se encargará de responder.

Otro problema es el económico que siempre es mucho más serio de lo que anuncian ya que confían en el dinero que vendrá de Europa....El tiempo también lo contestará.

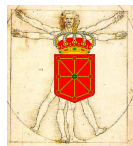
Y el mayor problema de todos es que se mezcla ciencia y política, y parece que la ciencia debe estar al servicio de la política. Se miente descaradamente y no se solucionan los problemas más nimios. Si es evidente que las relaciones sociales se han deteriorado ... y ya también ya veremos como se soluciona con el tiempo....

Confiamos demasiado en el tiempo.....

No todo debe ser pesimismo..... confiemos y hagamos lo posible por mejorar para tener un feliz 2021

Victor idoate

Director de la revista de ANER



DECLARACION DE AVILES

Reunidos en Avilés los Presidentes de la Asociación Española de Ergonomía (AEE), Asociación Andaluza de Ergonomía (ErgoAN), Asociación Asturiana de Ergonomía (PREVERAS), Asociación Aragonesa de Ergonomía (ERGOARAGON), Asociación Canaria de Ergonomía (ACERGO), Asociación Gallega de Ergonomía (AEGA), Asociación de Ergonomía de la Comunidad Valenciana (ERGOCV) y la Asociación Navarra de Ergonomía (ANER)

Exponemos que:

1. La Ergonomía y la Psicología Aplicada (EPSA) es según el Real Decreto 39/1997 de 17 de Enero por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención - que le otorga el reconocimiento oficial al menos para la Autoridad laboral – junto con la Higiene Industrial y la Seguridad en el Trabajo una de las tres especialidades comprendidas dentro de las técnicas preventivas para afrontar los riesgos laborales existentes. En el Art. 18.2 se cita la Ergonomía y Psicología Aplicada como una de las especialidades o disciplinas preventivas. En el Anexo VI se detalla el correspondiente programa de formación constituida por una parte común de 350 horas teóricas, 150 de prácticas y 100 de especialización. El programa formativo comprende las siguientes materias

- Ergonomía: conceptos y objetivos.
- Condiciones ambientales en Ergonomía.
- Concepción y diseño del puesto de trabajo.
- Carga física de trabajo.
- Carga mental de trabajo.
- Factores de naturaleza psicosocial.
- Estructura de la organización.
- Características de la empresa, del puesto e individuales.
- Estrés y otros problemas psicosociales.
- Consecuencias de los factores psicosociales nocivos y su evaluación.
- Intervención psicosocial

2. El campo de la EPSA tiene a diferencia de las otras disciplinas preventivas campos de aplicación que van más allá del laboral, habiendo desarrollado diferentes aplicaciones, como la ergonomía forense, ergonomía de la comunicación, ergonomía de las poblaciones especiales (niños, ancianos y discapacitados), ergonomía del producto, etc. Los especialistas en Ergonomía y Psicología Aplicada tienen diferentes titulaciones universitarias: Ingeniería, Psicología, Derecho, Relaciones Laborales, Medicina, Enfermería, Sociología, etc.

3. Con anterioridad al reconocimiento legal de la EPSA, las empresas y Mutuas la incluyeron entre sus especialidades, para ocuparse de los otros riesgos en el trabajo –físicos y mentales- y claramente diferenciados de la Seguridad e Higiene en el Trabajo. Para Niño Escalante (2008) y otros ergónomos la EPSA es la única de las especialidades preventivas que posibilita un desarrollo transversal de la prevención en todos los ámbitos, especialmente en lo referente a relacionar los factores técnicos, humanos y organizativos de la empresa.



Revista Navarra de Ergonomía



4. Para muchos autores, no españoles (Hendrick, 1986; Munipov, 1990) el término Macroergonomía o Ergonomía organizacional representa la ampliación del campo de la Ergonomía pasando del puesto y sus condiciones de trabajo a variables de la organización del trabajo y de la Organización.

5. La Macroergonomía para Hendrick y Kleiner (2002) se puede definir como:

“Una parte de la Ergonomía, que tiene en cuenta no solo los aspectos físicos, cognitivos y ambientales sino también criterios organizacionales que consideran las estructuras, procesos y los sistemas de gestión”

6. Según el Instituto NIOSH, la Macroergonomía engloba a la Psicología Aplicada y trata de aquellos factores relacionados globalmente con la organización del trabajo. “La organización del trabajo comprende los siguientes temas: Planificación de trabajo (horario de trabajo, trabajo a turnos), el diseño de las tareas (complejidad de tareas, habilidades requerida, autonomía), relaciones en el trabajo (tales como relaciones con los supervisores y compañeros), la carrera profesional (como la seguridad en el empleo y las oportunidades de crecimiento), estilo de gestión (como la gestión participativa, prácticas y trabajo en equipo) y las características organizacionales (como el clima, la cultura y las comunicaciones). Temas que posteriormente veremos son coincidentes con las clasificaciones más habituales que se hacen de los factores de riesgo psicosociales”.

7. La Macroergonomía aborda por lo tanto los aspectos psicológicos y organizacionales, y está vinculado al enfoque sociotécnico, es decir a la necesidad de establecer un diseño conjunto del sistema tecnológico y del sistema social. La Macroergonomía y el enfoque sociotécnico van desde una visión microscópica (por ejemplo, conducta individual y percepción del riesgo) a una macroscópica (por ejemplo, organizacional, social, o político-social).

8. La Asociación Internacional de Ergonomía (AIE) declara la existencia de tres dominios interrelacionados (ámbitos de especialización) en Ergonomía: Ergonomía Física, Ergonomía Cognitiva y Ergonomía Organizacional. Para la AIE, la ergonomía organizacional o Macroergonomía, se preocupa por la optimización de sistemas socio-técnicos, incluyendo sus estructuras organizacionales, las políticas y los procesos. Son temas relevantes a este dominio, los factores psicosociales del trabajo, la comunicación, la gestión de recursos humanos, el diseño de tareas, el diseño de horarios laborales y trabajo en turnos, el trabajo en equipo, el diseño participativo, la ergonomía comunitaria, el trabajo cooperativo, los nuevos paradigmas del trabajo, las organizaciones virtuales, el teletrabajo y la gestión de calidad.

9. Las asociaciones Autonómicas de Ergonomía constituidas actualmente forman parte de la Asociación Española de Ergonomía (AEE) y esta a su vez de la AIE desde su constitución en 1989. Para la AEE la prevención debe estar cada vez más integrada, y necesita de dotarse de una visión sistémica a las actuaciones, más acordes con el complejo mundo organizativo en el que vivimos. La pretensión de disgregar y diseccionar aún más el trabajo es contrario a ese necesario enfoque sistémico e interdisciplinar.



Revista Navarra de Ergonomía

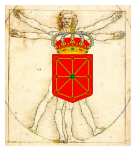


Por todo lo expuesto, La Asociación Española de Ergonomía y Asociaciones Autonómicas reunidas en Avilés, el 16 de Noviembre de 2012,

Acordamos

Reivindicar y defender la integridad de la Ergonomía y Psicología como una única disciplina preventiva y rechazar cualquier pretensión de separar lo que científicamente y legalmente es una sola especialidad.



EL JUEGO Y LA POSICIÓN SEDENTE

Victor Idoate (ANER)
vidoateg@gmail.com

Resumen

Para estudiar las posiciones en la actividad lúdica utilizamos o grabaciones en video o fotografías, pero también se pueden utilizar grabados, pinturas, cerámicas o cualquier medio que muestre las figuras.

En este caso, se presentan imágenes de posturas relacionadas con el juego (principalmente juegos de mesa) y otras posturas en actividades lúdicas. Las posturas sedentes son las normalizadas en sillas con posiciones del tronco y piernas en ángulo casi recto.

Introducción

Las posturas a lo largo de la historia recogen las posiciones del tronco, piernas, y brazos en diferentes actividades, independientemente de la forma de recogida de las posiciones. Se tienen imágenes desde la antigüedad egipcia y Mesopotamia hasta las de la India, América, la India o China (go o el shogi).

Las posturas del go y del shogi son forzadas porque se sientan sobre las piernas, y aquellas que se realizan en el suelo (niños) también son forzadas (piernas separadas desde las rodillas en 90 grados).

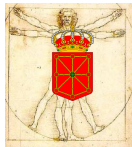
Objetivo: Describir las posturas sedentes en las diferentes actividades lúdicas en etapas históricas.

Método

Para el estudio se utilizará

Diferentes imágenes recogidas a lo largo de soportes diferentes que incluyen textos con imágenes, cerámicas, vasijas, libros o pinturas que muestran la figura sedente completa y que permite el estudio de la posición del tronco y de las extremidades.

Diferentes fotografías que permiten observar las posturas adoptadas en diversas actividades lúdicas.



Egipcios

Juego del Senet

<p>En la imagen se aprecia a la reina Nefertari jugando al Senet (antiguo juego egipcio parecido al ajedrez o a las damas) La espalda apoyada en el respaldo (imagen de dominio público no protegida por copyright)</p>	<p>En el capítulo 17 del libro de la salida al día de Ani XVIII dinastía que se guarda en el British Museum, también se tiene una reproducción del juego del senet. Se aprecia la figura sentada a la izquierda que mueve la pieza. La espalda apoyada en el respaldo, y los pies sobre un soporte. La figura muestra una postura estable</p>

<p>En la figura de la izquierda se aprecia el juego de los chacales y los perros construido en marfil y que se encontraba en la tumba de Reny Sebeb de la XII dinastía, y que se encuentra en el MET. En la figura de la derecha se presenta el Mehen o juego de la serpiente. El tablero fue hallado en Abydos y procede del periodo predinástico. Esta pieza arqueológica se encuentra en el museo de Berlín.</p>	<p>Se trata de dos juegos de mesa que se jugaban muy parecido al senet, pero cuyas reglas reales no se conocen.</p>



Mesopotámicos



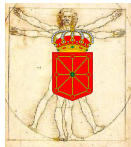
El juego real de Ur era un juego de mesa parecido al Senet. Se encontró un dibujo en el palacio de Sargon II, pero no se conocen las reglas. Se encuentra en el museo británico. Las imágenes son de dominio publico. Se supone que se jugaba sentado como con el Senet.

Juegos Griegos.

Petteia.



Se trata de un juego que fue conocido con ese nombre por Platón y por Aristóteles. Se trataba de un juego parecido a las damas o el ajedrez y que aparece reflejados en ánforas áticas en que se aprecia a los dos jugadores sentados sobre taburetes e inclinados hacia adelante. La figura del centro parece tratarse de Atenea (casco de guerrero visible en la figura de la derecha perfectamente)



Aunque se le denomina Aquiles y Ayax jugando a los dados y la imagen de la izquierda es una aproximación del ánfora de la derecha que se conserva en el museo Vaticano y que es de dominio público. Las imágenes muestran a ambos guerreros sentados y jugando a un juego de mesa que puede ser los dados o el Petteia. Las figuras son inestables porque parecen apoyar solo parcialmente el peso del cuerpo en el asiento

La India



Radha-Krishna_chess **chaturanga** Se trata de un juego que es predecesor del ajedrez. Ambos jugadores se encuentran sentados en el suelo y el tablero apoyado sobre el mismo. La postura es estable pero debe mantenerse poco tiempo. La imagen se guar en el National Museum, New Delhi, India

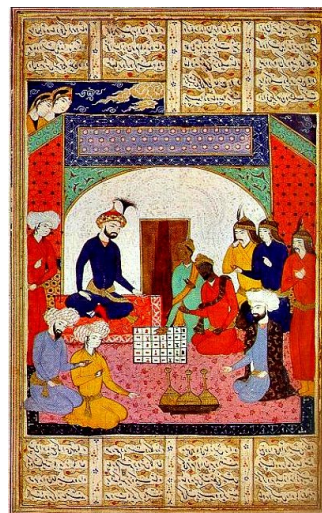


Ilustración perteneciente a un manuscrito persa donde los embajadores presentan una versión del Chaturanga al rey persa. Los jugadores se encuentran sentados en el suelo, y la postura es estable. El tablero sobre el suelo



Juego de Chaturanga con cuatro jugadores. Los vestidos y las características de los jugadores los sitúan en las cortes de los reyes medievales. Se encuentran sentados sobre taburetes con posturas estables aunque inclinados hacia adelante

Corea y Japón

Juego del go



Se trata de un juego de mesa de amplia distribución. En la fotografía de la izquierda tomada en 1910 se aprecia a dos jugadores de Corea vestidos con los trajes tradicionales, con el tablero en el suelo y sentados frente al tablero. La postura es estable.
 En la otra fotografía se muestra una escuela de go en el que se enseña a jugar. El maestro esta a la izquierda en la fotografía. Se sientan sobre sillas normales y la postura es estable.



Juego del shogi



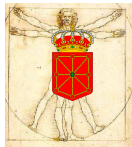
Se trata de otro juego tradicional japonés equivalente al ajedrez, y que se juega colocando el tablero en el suelo y sentándose frente al tablero sobre las piernas. La postura es estable pero forzada las piernas. La espalda queda recta.

América

Patoli



Se trata de un juego de mesa precolombino de probable origen maya. Se juega sentado sobre un taburete y con el tablero en el suelo. La utilización de un taburete o trono es indicativa de la realeza. El juego era muy popular. La postura es estable, aunque la espalda no siempre este apoyada.



Puluc



Se le denomina también la carrera del maíz. Se trata de otro juego de mesa de origen precolombino pero que se sigue practicando. En la fotografía de la derecha se muestra una partida. Los dos contendientes se sientan alrededor de una mesa donde han colocado el tablero (que puede ser de tela). La postura es estable en las sillas.

La imagen de la izquierda es un grabado precolombino que presenta un juego del puluc con el tablero en el suelo y sentados sobre el mismo. Posturas estables aunque las rodillas se encuentran flexionadas.

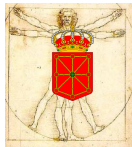
De todos los países

Ajedrez moderno

El ajedrez moderno o las variantes del juego de mesa como las damas, son juegos de estrategia que se juegan sentados uno frente a otro.



Campeonato de ajedrez en el que se producen eliminatorias. Se suelen establecer campeonatos de diferentes edades. La postura de pensar o cavilar conlleva a la posición de la columna flexionada, con apoyo mínimo sobre el respaldo, pero con los muslos asentados en el asiento. Posición estable.



Juego de cartas.

Incluye todas las variantes del juego de cartas, aunque el cuadro de Cezanne no muestre más que dos contendientes

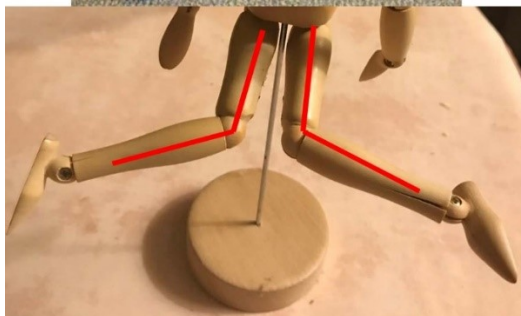
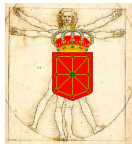


Posturas adoptadas en el cuadro de los jugadores de naipes de Cezanne. El de la izquierda es una posición sedente de 90 grados del tronco con las piernas. La espalda apoyada en el respaldo, aunque no alcanza la altura de toda la espalda. El de la derecha, curvado hacia adelante y con las piernas en 90 grados en relación al tronco (postura forzada e inestable).

Posición sedente en el juego



Espontáneamente, los niños adoptan en el juego una posición sedente sobre las piernas. Además, se observa que la postura de las rodillas es abierta formando una especie de M con las mismas. Esta postura no es adecuada y se conoce como postura de ver la televisión. Los ligamentos de la rodilla sufren un estiramiento elevado (sobre todo el ligamento lateral externo). Tiene consecuencias



Posición típica sedente sobre las piernas. La postura no es estable y tiene consecuencias a largo plazo (afectación de las rodillas y de la estabilidad de las misma)

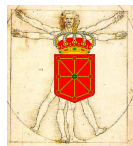
Especial mención merece las posturas que se adoptan en la práctica del yoga



Sukhasana o postura fácil (llamada en ocasiones postura del loto). Sedente sobre el suelo con las piernas cruzadas, y apoyadas sobre el suelo también con los pies cruzados. Los brazos y las manos apoyadas sobre las rodillas. La postura es estable y se puede mantener tiempo. Se suele usar como postura de meditación

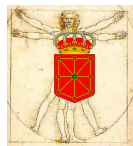


Virasana o postura del héroe. Esta postura de yoga se acompaña con las piernas abiertas desde la rodilla, en una posición que recuerda la de los niños al jugar. Es una postura forzada para las rodillas que tiene consecuencia a largo plazo. Para el tronco es estable.



Referencias bibliográficas

- Behrendt K (2014) Tibet and India Buddhist traditions and transformations. Metropolitan Museum of Art. New York. Bulletin
- Capistrano-Baker FH (1994) Art of island Southeast Asia. Metropolitan Museum of Art. New York
- Dillehay, T., & Netherly, P. J. (1998). *La Frontera del Estado Inca*. Quito: Editorial Abya Yala.
- Douglas M (1988) Símbolos naturales. Exploraciones en cosmología. Alianza Universidad. Madrid.
- Ezra K (1992) Royal Art of Benin The pearls collection in Metropolitan Museum of art. New York
- Groos K (1898) The play of animals. Appleton and Co. New York. T. digitalizado U, Princeton
- Groos K (1901) The play of man. Appleton and Co. New York. T. digitalizado U, Princeton
- Harper PO, Aruz J, Tallon AF (1992) Royal city of Susa. Ancient Near Eastern Treasures in the Louvre. Metropolitan Museum of Art. New York
- Hill M, Wilkinson K (1983) Egyptian wall paintings Metropolitan Museum of Art. New York
- Kennedy Eastby, Scoot JF (1970) Before Cortes Sculpture of Middle America. Metropolitan Museum of Art New York.
- Kjellegren E. (2001) Splendid Isolation art of Easter Island. Metropolitan Museum of Art New York. Yale University Press. New Haven..
- LaGamma A (2004) Echoing Images Couples in African Sculpture. Metropolitan Museum of art. New York
- La gamma A (ED) (2007) Eternal Ancestors. The Art of the Central African Reliquary. Metropolitan Museum of Art. New York.
- Lewis B, Cullman D (2000) Egyptian art in the age of the pyramids. Metropolitan Museum of Art New York
- Mohamed Tawfik. INTERACCIÓN ENTRE EL ARTE Y LA MEDICINA. Master en Egiptología. Universidad Autónoma de Barcelona. 2008
- Montaño, J. (2020). Culturas del Perú: características, sociedad, religión, localización. Lifeder.
- Prescott WH (1970) El mundo de los incas. Circulo de lectores. Barcelona
- Prescott WH (1974) El mundo de los aztecas. Círculo de lectores. Barcelona
- Viñuales Sole J (Ed) (1995) Civilizaciones perdidas, Mayas I Time Life. Ed Folio Barcelona
- Viñuales Sole J (Ed) (1995) Civilizaciones perdidas, Mayas II Time Life. Ed Folio Barcelona
- Viñuales Sole J (Ed) (1995) Civilizaciones perdidas, Incas Oro y Gloria I Time Life. Ed Folio Barcelona
- Viñuales Sole J (Ed) (1996) Civilizaciones perdidas, Incas Oro y Gloria II Time Life. Ed Folio Barcelona
- Viñuales Sole J (Ed) (1996) Civilizaciones perdidas, Aztecas. Sangre y esplendor I Time Life. Ed Folio Barcelona
- Viñuales Sole J (Ed) (1996) Civilizaciones perdidas, Aztecas Sangre y esplendor II Time Life. Ed Folio Barcelona
- Vogel S (Ed) (1981) For Spirits and kings. African Art. Metropolitan Museum of Art. New York
- Wilkinson, Toby (2007). «Vidas de los antiguos egipcios». *Barcelona: Editorial Blume*



Revista Navarra de Ergonomía

ANER
Asociación Navarra de Ergonomía

EE
Asociación
Española de
Ergonomía

Sumarios de las revistas. Ergonoma. Año 2020



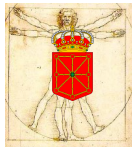
Revista Ergonoma. Número 61



Revista Ergonoma. Número 560

Título del artículo	Página
Edito	3
Innovative products	8
Foccus on Screen Arms	16
Office Furniture	26
Healthcare workplaces	60
Products index	82
Calender	88

Título del artículo	Página
Edito	3
Innovative products	8
Foccus Acoustic	16
Offices furniture	26
Healthy work spaces	60
Proctectie participants	70
Products index	82
Calender	88



PUBLICACIONES DE ERGONOMIA



Manual para la formación del auditor en prevención de riesgos laborales.

Editorial Lex Nova

Autores: Fernandez Muñoz, B

Fernandez Zapico F

Iglesias Pastrana D

Llaneza Alvarez J

Edición 1. en Octubre 2006

ISBN: 978848406700-9

Tema 1. Auditorías de prevención de riesgos laborales: análisis y consideraciones previas.

Tema 2. Estudios de la auditoría del sistema de gestión de prevención de riesgos laborales:

- Módulo 1. Iniciación a la auditoría.
- Módulo 2. Requisitos legales de la auditoría.
- Módulo 3. El proceso de auditoría. Metodología.
- Módulo 4. El sistema de gestión preventiva en las empresas.
- Módulo 5. Modelos de sistema de gestión en las empresas: La Norma OHSAS 18001/las Directrices OIT
- Módulo 6. La prevención de riesgos laborales y los sistemas de calidad y medio ambiente.



Ergonomía forense
Editorial Lex

Autores:

varez J

Edición 2ª Marzo de 2007

ISBN: 9788485012947

rene

Nova

Llaneza Al-

El marco legal. El ergónomo como perito judicial:

La ergonomía. Modelo aplicable:

Las incapacidades laborales:

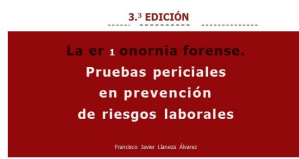
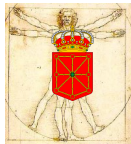
Enfermedades profesionales:

Psicopatologías laborales:

Accidentes laborales. Recargo de prestaciones:

Productos patógenos:

Bibliografía.



LEX MORA

THOMSON REUTERS

	Página
Prólogo	7
Prólogo segunda edición	9
Prólogo tercera edición	13
Presentación	15
Introducción	23
Marco legal: El ergónomo como perito judicial	29
La ergonomía: modelo aplicable	57
Incapacidades laborales	69
Enfermedades profesionales	149
Psicopatologías laborales	247
Accidentes laborales: Recargos de las prestaciones	325
Productos patógenos	399
Bibliografía	437
Glosario	441
Epílogo	459
Útilogo	461

Nueva edición del clásico libro: Ergonomía pericial..



MARIE-FRANCE
HIRIGOYEN

**ABUS DE
FAIBLESSE**
ET AUTRES
MANIPULATIONS



JC Lattès

Introduction

CHAPITRE I. ABUS DE FAIBLESSE ET MANIPULATION

Du consentement
et de la liberté Le
consentement

Le don

La confiance

De l'influence à la manipulation

Convaincre ou persuader

La séduction

L'influence

La manipulation

L'emprise

Les textes juridiques

Le code de la consommation

La sujétion psychologique

CHAPITRE II. LES PERSONNES VISÉES

Les personnes vulnérables, âgées ou
handicapées Les abus financiers

La maltraitance

Les mesures de protection

Abus de faibles-
se sur mineurs

L'aliénation pa-
rentale

Les influences externes

Vers la sujétion
psychologique

Meurtre par pro-
curation

Manipulé(e)s ou manipulables ?

La sujétion amoureuse ou sexuelle

L'emprise des sectes

CHAPITRE III. LES MANIPULATEURS ET IMPOSTEURS

Qui sont les manipulateurs ?

Des failles dans l'estime de soi à la méga-
lomanie

Des séducteurs et fins stratèges

Mensonges et langage pervers

Besoin de l'autre et collage

Absence de sens moral

Les mythomanes

La force de séduction des mythomanes

Se poser en victime pour exister

Des mensonges qui finissent mal

Des conséquences dramatiques pour l'en-
tourage

Les escrocs

Les pervers narcissiques

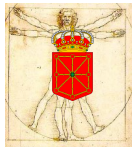
Séduction

Vampirisation

Déresponsabilisation

Transgressions

Un analyste pervers narcissique : Masud
Khan



Revista Navarra de Ergonomía

ANER
Asociación Navarra de Ergonomía

AE
Asociación Española de Ergonomía

SATA 3.0

CONFLICTO, ACOSO Y VIOLENCIA EN ENTORNOS LABORALES

MANUEL LUCAS SEBASTIÁN CÁRDENAS
ROSA JIMÉNEZ ROMERO



ESTRUCTURA GENERAL DE LA OBRA



Capítulo 1: CONFLICTO INTERPERSONAL EN ENTORNOS LABORALES

- PARTE 1ª: CONCEPTOS Y DEFINICIONES
- PARTE 2ª: EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN (**ABC DE CONFLICTOS**)

CAP. 2: ACOSO LABORAL

- PARTE 1ª: CONCEPTOS Y DEFINICIONES
- PARTE 2ª: EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN (**SATA**)

CAP. 3: VIOLENCIA EXTERNA

- PARTE 1ª: CONCEPTOS Y DEFINICIONES
- PARTE 2ª: EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN (**META-V**)

Referencia: Sebastián, M. y Jiménez, R. (2014). SATA 3.0. Conflicto, acoso y violencia en entornos laborales. Sevilla: Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental

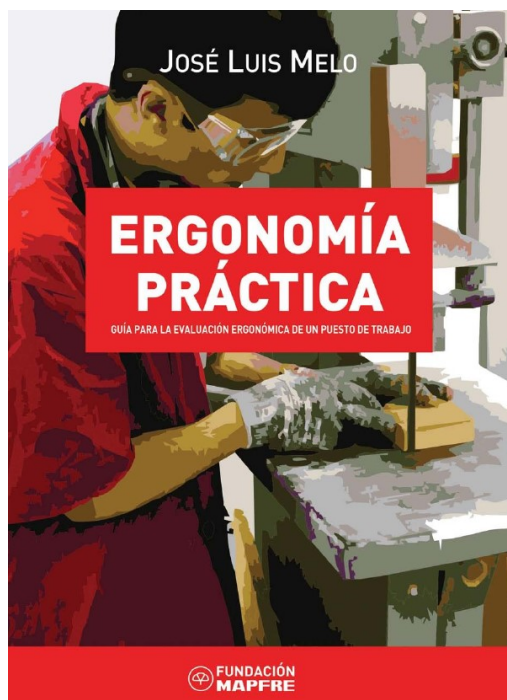
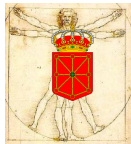
Ya a la venta la segunda versión de SATA (NTP:823) que incluye una herramienta para la violencia en el lugar de trabajo (META-V).

Autor: Manuel Lucas Sebastián Cárdenas

Versión: 3.0

Año de publicación: 2010

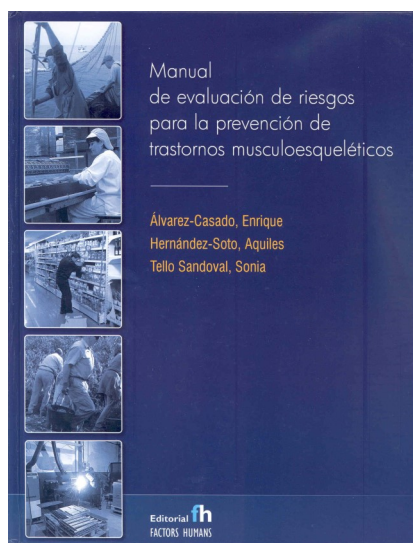
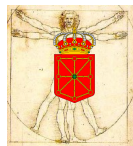
Edita: Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental



Ergonomía Práctica

ÍNDICE

Capítulo 1 / Introducción a la ergonomía	11
Capítulo 2 / Carga y sollicitación	17
Capítulo 3 / Consideraciones antropométricas del puesto de trabajo	27
Capítulo 4 / Cansancio y descanso	53
Capítulo 5 / Ergonomía aplicada a la evaluación de puestos de trabajo (fabriles)	73
Capítulo 6 / Mapa de riesgos ergonómicos	107
Capítulo 7 / Método de evaluación antropométrica dinámica para determinar la rotación óptima en los puestos de trabajo expuestos a las posiciones forzadas y gestos repetitivos	117
Capítulo 8 / Chequeo bipolar	163
Capítulo 9 / Conformación ergonómica del puesto de trabajo	169
10/ Bibliografía	190

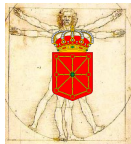


Manual de evaluación de riesgos para la prevención de trastornos musculoesqueléticos

Autores: Álvarez Casado E, Hernández Soto A, Tello Sandoval S

Editorial Factors Humans

	Página
Colaboradores de la edición	9
Agradecimientos	12
Nota de los autores	13
Prólogo	15
Capítulo 1. Trastornos musculoesqueléticos	17
Capítulo 2. Manipulación manual de cargas	29
Capítulo 3. Empuje y tracción de cargas	95
Capítulo 4. Movimientos repetitivos en extremidades superiores	121
Capítulo 5. Posturas y movimientos	167
Glosario	213
Bibliografía	219



Ergonomía y Psicosociología aplicada

Editorial Lex Nova

Autores: Llaneza Álvarez J

Edición 10 Marzo de 2008

ISBN: 9788484068747

Tema 1. Ergonomía y psicosociología aplicada.

Tema 2. Especificaciones ergonómicas del ambiente físico: ergoacústica y ambiente climático.

A) ergoacústica.

B) ambiente climático.

Tema 3. Especificaciones ergonómicas del ambiente físico: iluminación.

Tema 4. Ergonomía de concepción: Diseño de puestos y espacios de trabajo.

Tema 5. Carga de trabajo: Carga mental y carga física.

Tema 6. La ergonomía en la gestión de las organizaciones.

Tema 7. Factores de riesgo psicosociales. Prevención.

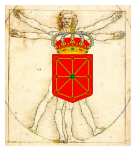
Tema 8. El estrés.

Tema 9. Tipos específicos de estrés:

A) el acoso psicológico en el trabajo: mobbing.

B) el síndrome del "quemado" (burnout).

C) otros aspectos y patologías de índole psicosocial.



AUTOR; Victor M. Idoate
García
ISBN 978-84-609-3008-2
DL NA-2397-2004

Capítulo 1. Diseño general de un cuestionario
Capítulo 2. Diseño de un cuestionario de actividades
Capítulo 3. Cuestionario de actividades para las cocinas hospitalarias
Capítulo 4. La carga física en los puestos de trabajo hospitalario
Capítulo 5. Evaluación ergonómica con el método OWAS.
Capítulo 6. Evaluación ergonómica mediante el método RULA
Capítulo 7. Aplicaciones ergonómicas para movimientos repetitivos: Método REBA

Capítulo 8. Aplicaciones ergonómicas para movimientos repetitivos: Método Protocolo de Vigilancia de la Salud. OCRA (Checklist)

Capítulo 9. Electromiografía y ergonomía

Capítulo 10. Isocinéticos y ergonomía

Capítulo 11. El cuerpo humano

Capítulo 12. Teoría de Sistemas aplicada a la ergonomía hospitalaria

Capítulo 13. Evaluación de las rampas.

Capítulo 14. Evaluación multitarea

Capítulo 15. Evaluación del puesto de ecografía

Capítulo 16. Pantallas de visualización de datos (PVD)

Capítulo 17. Problemas Ergonómicos más frecuentes en los laboratorios

Capítulo 18 Los mostradores de atención al público

Capítulo 19 Evaluaciones antropométricas y evaluaciones de confort

Capítulo 20 Internet, informática y herramientas de medida

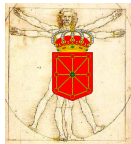
Capítulo 21 La organización y los hospitales

Capítulo 22 La carga mental en los hospitales y centros de salud

Capítulo 23 Reevaluación como mecanismo de calidad ergonómica

Capítulo 24 Problemas especiales. La evaluación de los quirófanos

Capítulo 25 Los casos difíciles



Revista Navarra de Ergonomía



NUEVAS HERRAMIENTAS EN ERGONOMIA

Autor VM Idoate García



Título Nuevas herramientas ergonómicas

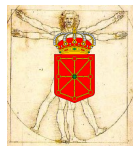
Autor VM Idoate García

© VICTOR M IDOATE GARCIA

DL NA 2308-2015

ISBN 978-84-608-4512-6

Capítulos	Página
Capítulo 1 Serendipia y ergonomía	6
Capítulo 2 Ergonomía y antropología	8
Capítulo 3 Arqueología y ergonomía	12
Capítulo 4 Ergonomía y envejecimiento	30
Capítulo 5 El método RULA	38
Capítulo 6 EL_Método_ergonomico_OWAS	43
Capítulo 7 Empuje de rampas	50
Capítulo 8 Metabolismo y frecuencia cardiaca	55
capítulo 9 El Mobbing	64
Capítulo 10 ciberacoso texto definitivo	79
Capítulo 11 Fiabilidad	88
Capítulo 12 Validez	94
Capítulo 13 Efectividad	100
Capítulo 14 Directrices para la traducción de un test	107
Capítulo 15 Evaluación del estudio de la prospectiva	112
Capítulo 16 pantallas de visualización de datos	120
Capítulo 17 otros elementos de las pvd	151
Capítulo 18 Agotamiento psíquico o burnout	162
Capítulo 19 La vigilancia colectiva y la ergonomía	180
Capítulo 20 Utilización de las fajas lumbares para manejo de enfermos	191

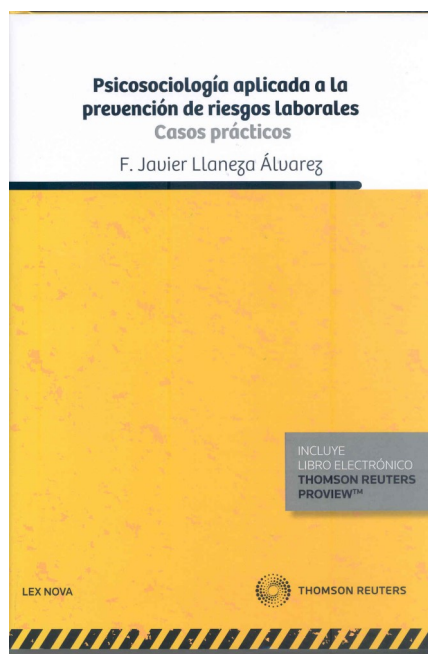
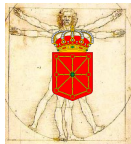


**ESTUDIO ANTROPOLOGICO Y
ERGONOMICO DE LA SILLA. DESDE LA
ETNOGRAFIA A LA ERGONOMIA**

**ISBN 978-84-09-05246-2
DL NA 2303-2018
©Víctor Idoate**

Autor Víctor M. Idoate García

	Página
Dedicatoria	III
Prólogo	V
Introducción	VII
Capítulo 1 Elementos de medición	1
Capítulo 2. Figura sedente	8
Capítulo 3 La silla en la sociedad	38
Capítulo 4. Desarrollo evolutivo	56
Capítulo 5 Elemento decorativo	74
Capítulo 6 Legislación y normas	84
Capítulo 7 Confort y silla	95
Capítulo 8 Evaluaciones en la silla de trabajo	112
Capítulo 9 La silla en el trabajo de pantallas	128
Capítulo 10 Otras sillas de trabajo	161
Capítulo 11 Evaluación, adquisición y auditoría	173
Capítulo 12 La silla de laboratorio	189
Capítulo 13 La silla y las discapacidades	194
Capítulo 14 Los casos "imposibles"	217
Capítulo 15 Otras actuaciones relacionadas	239
Capitulo 16 Resumen	261



Autor JAVIER LLANEZA ALVAREZ

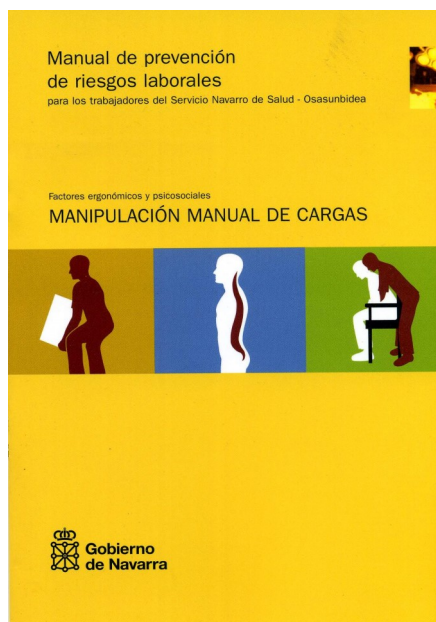
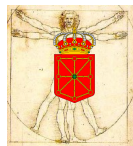
AÑO 2016

	Página
Prólogo	19
Introducción	23
Capítulo 1. Orígenes y antecedentes	29
Capítulo 2 Factores, riesgos y daños psicosociales	69
Capítulo 3 Factores organizacionales e individuales	103
Capítulo 4 Resistencias, Resiliencias y realidad psicosocial	129
Capítulo 5 Técnicas de investigación y evolución	167
Capítulo 6 Coste y consecuencias de los riesgos psicosociales	215
Capítulo 7 El polisémico estrés	225
Capítulo 8 Burnout o síndrome del quemado	277
Capítulo 9 Mobbing o acoso psicológico en el trabajo	319
Capítulo 10 Violencia física: de dentro y de afuera	349
Capítulo 11 El acoso sexual en el trabajo	363
Capítulo 12 Ergonomía y karoshi	383
Capítulo 13 Parecido pero diferente	399
Capítulo 14 Tomar medidas. La intervención	415
Bibliografía	443
Páginas web	455



Índice

Tema	Página
Que es la ergonomía	7
Quienes son los ergónomos	31
Procedimiento general de actuación	41
Análisis ergonómico del trabajo	45
PRL. Evaluación de riesgos laborales	93
Método, técnicas e instrumentos	159
Otros escenarios	193
Referencias bibliográficas	247
Anexo. Preguntas para una exploración ergonómica	265



Título:Manual de Prevención de Riesgos Laborales para los trabajadores del Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea.

Manipulación Manual de Cargas

Autores (Por orden Alfabético)

Asenjo Redín B
Bravo Vallejo, B
Erdozain Fernández MN
Francés Mellado, I
Idoate García, VM
Mendoza Hernández I

© Gobierno de Navarra
Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Depósito Legal NA 2921/2008
ISBN: :978-84-235-3086-1

INDICE

Presentación Introducción Definiciones

Tipos de Manipulación de cargas en el Sector Sanitario

1. Manejo Manual de Cargas
2. Empuje y tracción
3. Movilización de enfermos

Efectos sobre la salud

1. Lesiones en las zonas de agarre
2. Lesiones producidas a nivel dorsolumbar
3. Lesiones a nivel de la pared abdominal
4. Otras patología

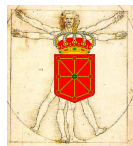
Situaciones especiales

1. Embarazo
2. Trabajadores especialmente sensibles

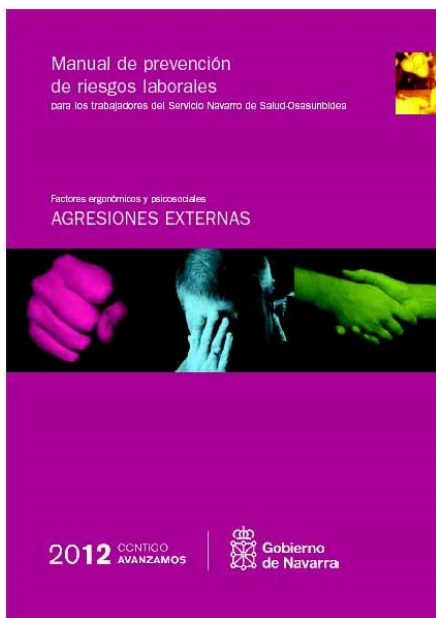
Medidas Preventivas

1. Manejo manual de cargas
2. Empuje y tracción
3. Movilización de enfermos
4. Elementos de ayuda y protección
5. Tabla de ejercicios
6. Vigilancia de la salud

Legislación y bibliografía



Revista Navarra de Ergonomía



Manual de prevención de riesgos laborales para los trabajadores del Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea.

AGRESIONES EXTERNAS

Autores (por orden alfabético):

Asenjo Redín, Belén
Bravo Vallejo, Begoña
Flamarique Chocarro, M^a Begoña
Francés Mellado, M^a Isabel
Lahera Martín, Matilde
Miji Viagem, Laurindo Carlos
Sagüés Sarasa, Nieves
ISBN: 978-84-692-7118-6

© Gobierno de Navarra
Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

INDICE

Presentación

Objetivo del manual

Justificación

Agresividad: generalidades y definiciones

Factores de riesgo

Introducción

1. Factores relacionados con el contexto

2. Factores dependientes del sistema

3. Factores asociados a la relación asistencial

3.1 Perfil del usuario

3.2 Actuación/relación asistencial

Efectos sobre la Salud-Síndrome General de Adaptación

Introducción

Etapa de alarma

Etapa de resistencia

Etapa de agotamiento

Medidas preventivas

Medidas desde la Organización

Modo de actuación

Habilidades del profesional para identificar las situaciones de riesgo

Habilidades del profesional para manejar las situaciones de riesgo

Estrategias estructurales y organizativas

Cómo proceder ante una agresión externa

Protocolo de actuación en el SNS-O 35

Aspectos legales

Marco jurídico de referencia

Bibliografía utilizada

Anexo

I. Protocolo de actuación ante agresiones externas. Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea