



# ERGONOMÍA

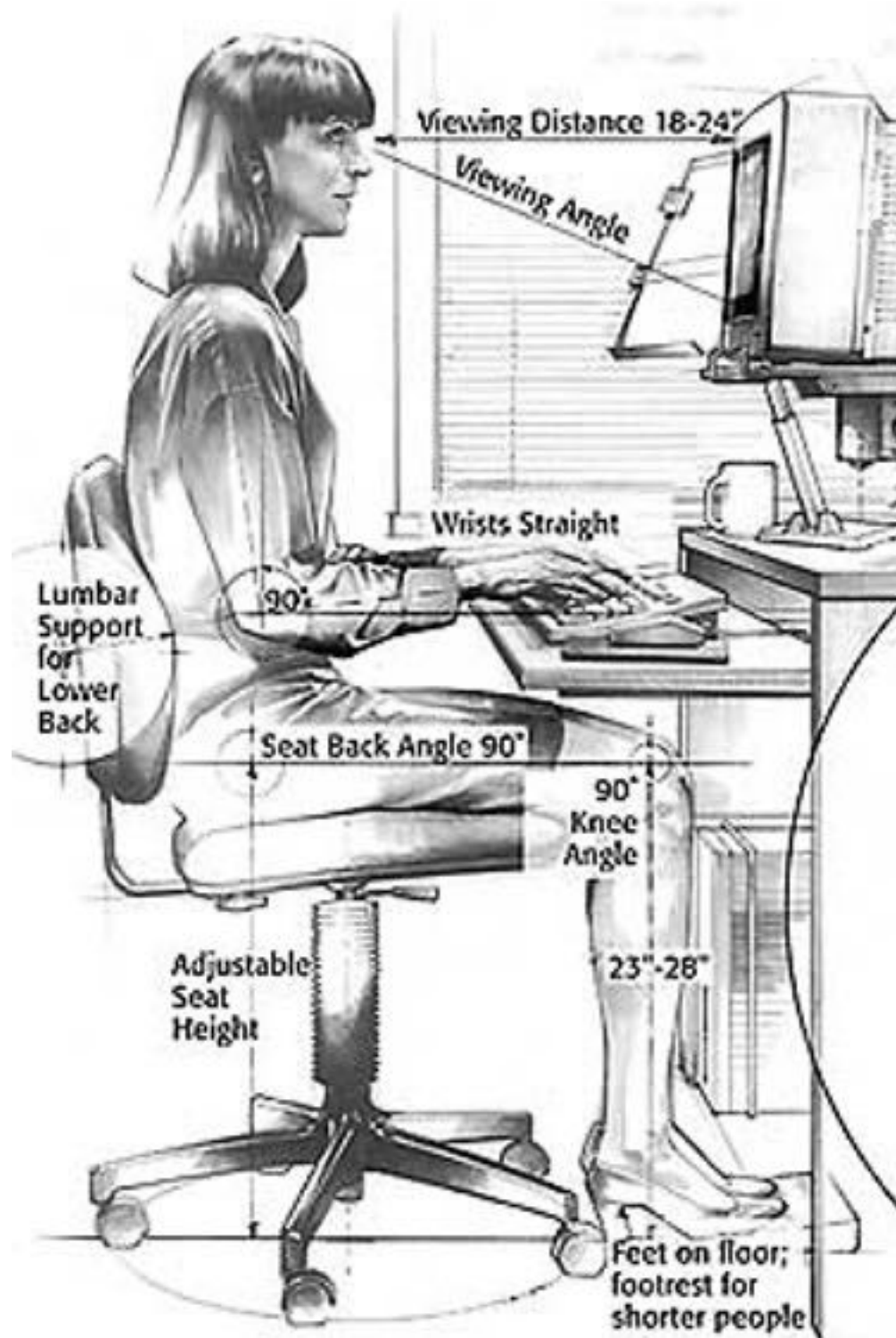
---

By Nohemí Hervada

ESCUELA INTERNACIONAL  
DE PORTEO



# ERGONOMÍA



1-Qué es la Ergonomía

2-Ergonomía aplicada al porteo

3-Porteo ergonómico

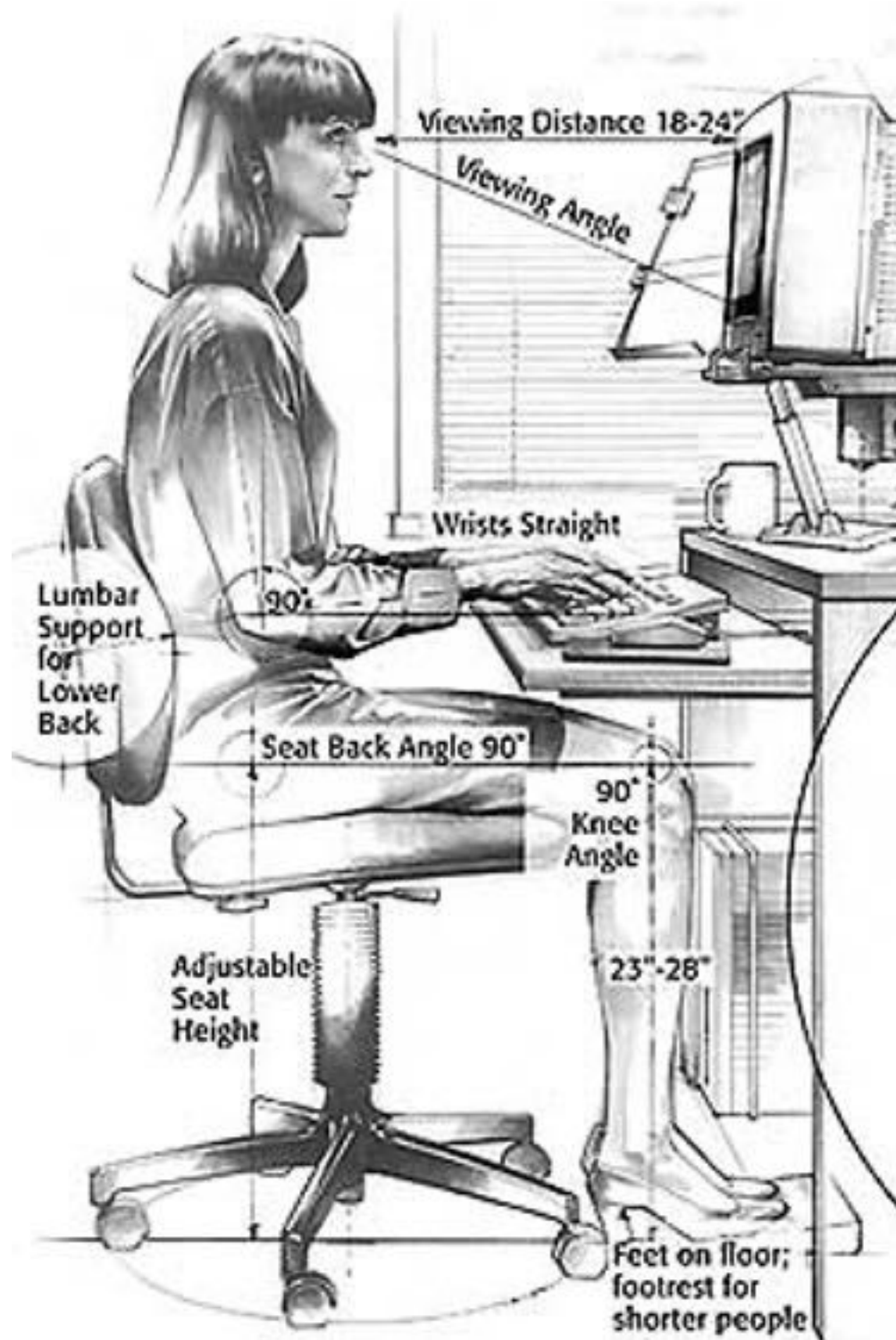
4-Importancia del cuidado del adulto que portea

5-Contraindicaciones del porteo y alternativas

6-Conciencia e Higiene Postural



# ERGONOMÍA



## 1-Qué es la Ergonomía



# ERGONOMÍA

**BABYBJÖRN**

MOCHILAS PORTA BEBÉ

HAMACAS

MINICUNA/CUNA DE VIAJE

BOLSOS CAMBIADORES

COCINA

BANO



## MOCHILA PORTA BEBÉ ONE

★★★★★ 4.8 (288)

278 de 288 (96%) recomienda el producto

- 4 maneras de llevar a tu bebé delante y a la espalda
- Perfecta para recién nacido, con posición de recién nacido incorporada
- Ergonómica, con cinturón abdominal
- Posibilidad de llevar al bebé mirando hacia delante
- Apta desde recién nacido hasta los 3 años

Negro, Cotton Mix



Cotton Mix



Mesh

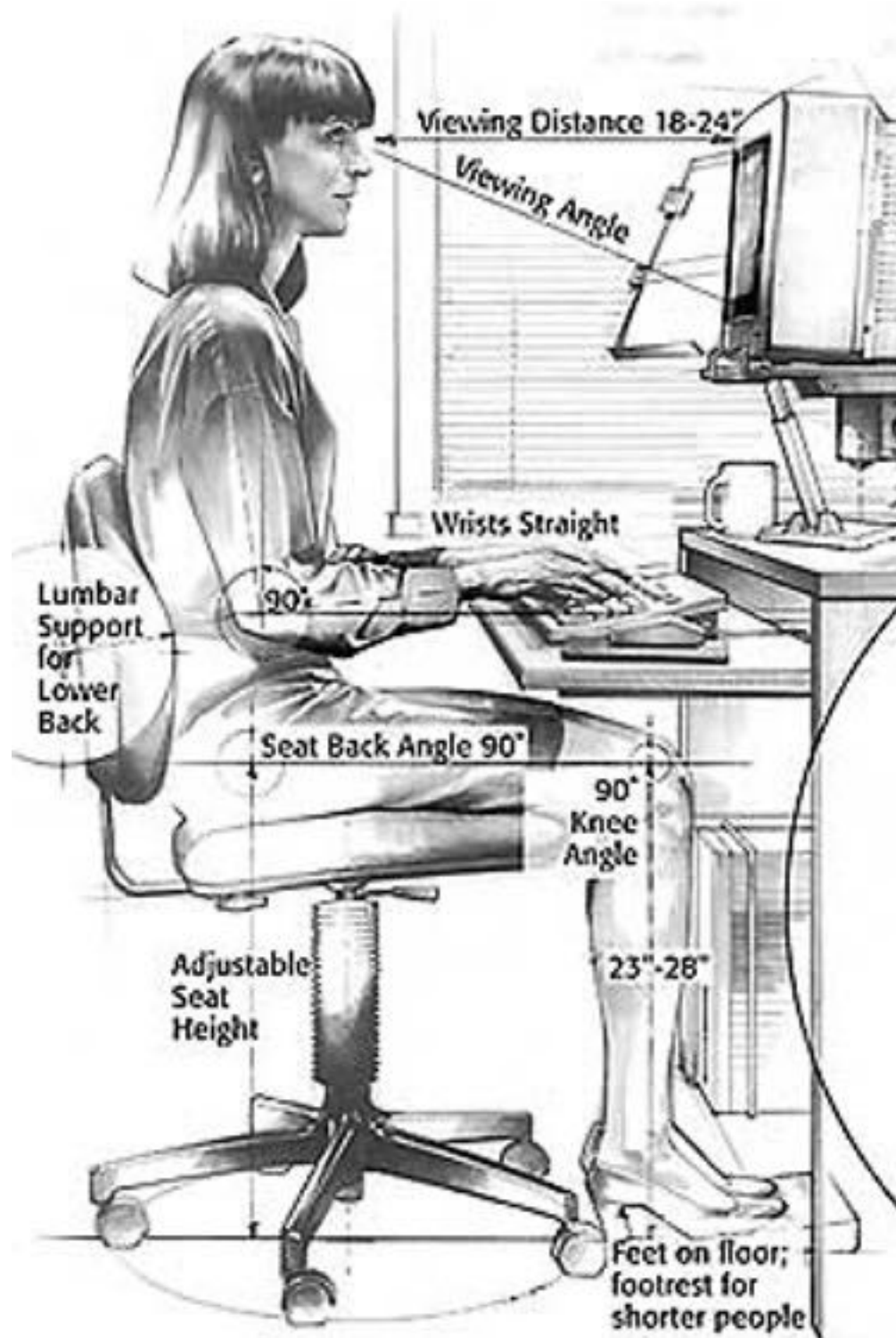


**COMPRAR AHORA**

ESCUELA INTERNACIONAL  
DE PORTEO



# ERGONOMÍA



**La ciencia del diseño para la interacción entre el hombre, las máquinas y los puestos de trabajo.**

Estudio de las condiciones de adaptación de un lugar de trabajo, una máquina, un vehículo, etc., a las características físicas y psicológicas del trabajador o el usuario.(RAE)

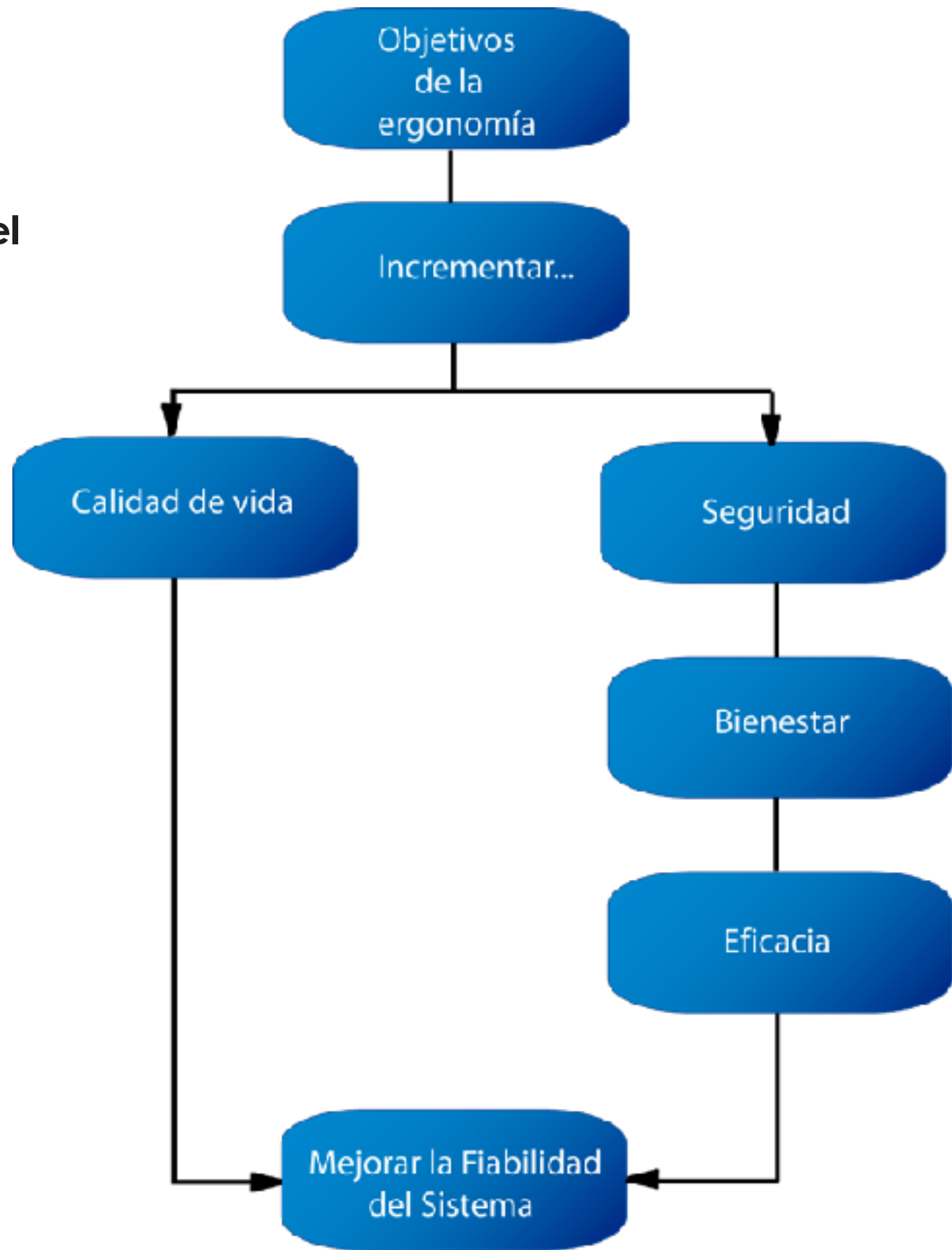
Ciencia que estudia la capacidad y la psicología del hombre en relación con su trabajo y la maquinaria o equipo que maneja, y trata de mejorar las condiciones que se establecen entre ellos. (Espasa Calpe)



# ERGONOMÍA

**La ciencia del diseño para la interacción entre el hombre, las máquinas y los puestos de trabajo.**

- Busca la optimización de los tres elementos del sistema (humano-máquina-ambiente), para lo cual elabora métodos de la persona, de la técnica y de la organización.
- Derivado del griego *ἔργον* (*ergon*, 'trabajo') y *νόμος* (*nomos*, 'ley'), el término denota la ciencia del trabajo.
- Es una disciplina sistemáticamente orientada, que ahora se aplica a todos los aspectos de la actividad humana con las máquinas.





# ERGONOMÍA



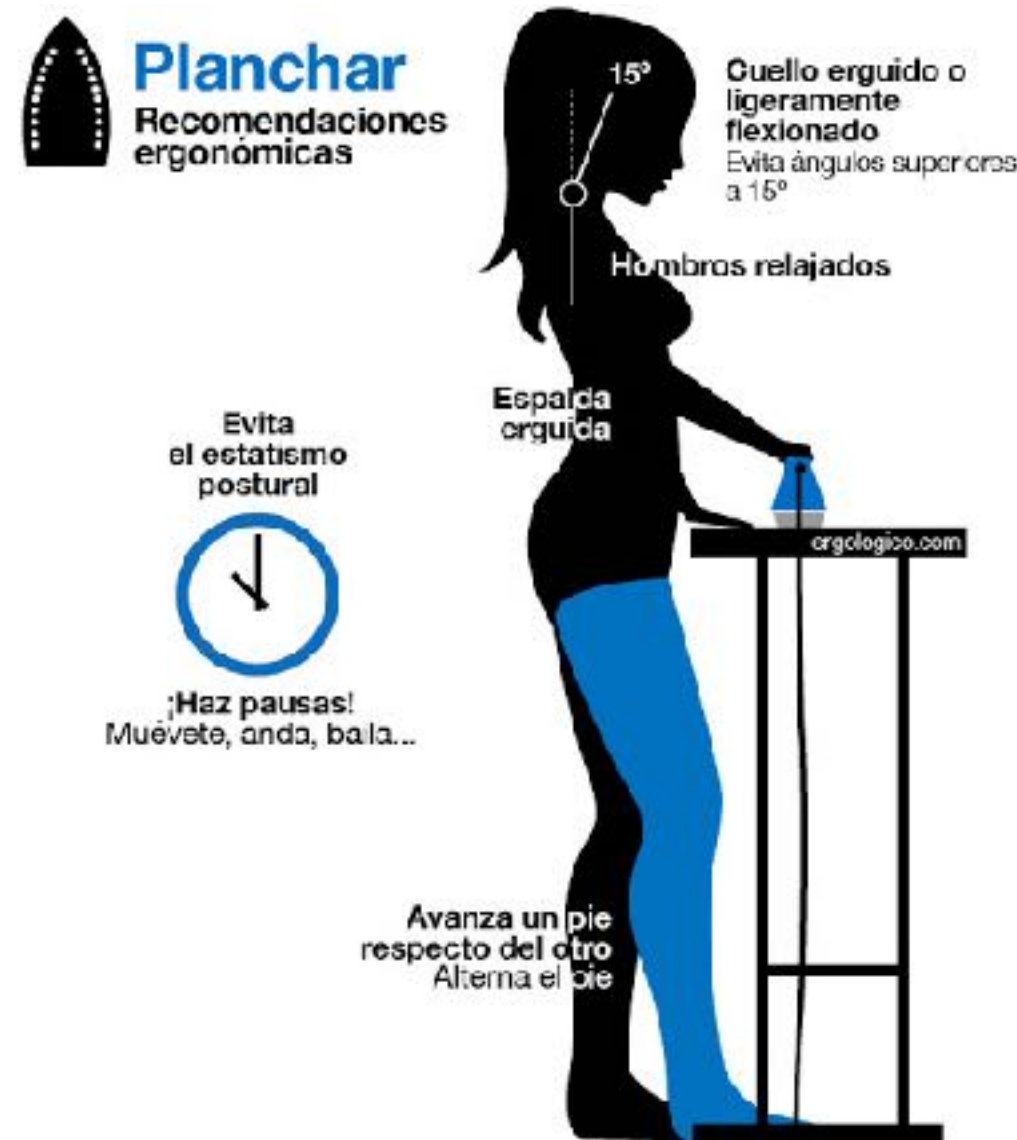
El Consejo de la **Asociación Internacional de Ergonomía** (IEA), que agrupa a todas las sociedades científicas a nivel mundial, estableció desde el año 2000 la siguiente definición, que abarca la interdisciplinariedad que fundamenta a esta disciplina:

*Ergonomía es la disciplina científica relacionada con la comprensión de las interacciones entre los seres humanos y los elementos de un sistema, y la profesión que aplica teoría, principios, datos y métodos de diseño para optimizar el bienestar humano y todo el desempeño del sistema.*



# ERGONOMÍA

Según la **Asociación Española de Ergonomía**, la ergonomía es el conjunto de conocimientos de carácter multidisciplinar aplicados para la adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales a las necesidades, limitaciones y características de sus usuarios, optimizando la eficacia, seguridad y bienestar. uonomía, posibilidad de desarrollo personal, etc.





# ERGONOMÍA



**El objetivo de la ergonomía es adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del ser humano.**

Todos los elementos de trabajo ergonómicos se diseñan teniendo en cuenta quiénes van a utilizarlos. Lo mismo debe ocurrir con la organización de la empresa: es necesario diseñarla en función de las características y las necesidades de las personas que las integran.

## TIPOS DE ERGONOMÍA

Virginia Mayor-Badell

- ✓ Ergonomía física
- ✓ Ergonomía cognitiva
- ✓ Ergonomía organizacional
- ✓ Ergonomía biomecánica
- ✓ Ergonomía ambiental
- ✓ Ergonomía de diseño y evaluación
- ✓ Ergonomía de necesidades específicas
- ✓ Ergonomía preventiva
- ✓ Ergonomía sistémica





# ERGONOMÍA



La **psicosociología aplicada** parte del hecho de que las necesidades de las personas son cambiantes, como lo es la propia organización social y política. Por ello, las organizaciones no pueden ser centros aislados y permanecer ajenos a estos cambios.



ESCUELA INTERNACIONAL  
DE PORTEO



# ERGONOMÍA



Hoy en día, se demanda **calidad de vida laboral**. Este concepto es difícil de traducir en palabras, pero se puede definir como el conjunto de condiciones de trabajo que no dañan la salud y que, además, ofrecen medios para el desarrollo personal, es decir, mayor contenido en las tareas, participación en las decisiones, mayor autonomía, posibilidad de desarrollo personal, etc.



ESCUELA INTERNACIONAL  
DE PORTEO



# ERGONOMÍA

Los principales objetivos de la ergonomía y de la psicología aplicada son los siguientes:

- **Identificar, analizar y reducir los riesgos laborales** (ergonómicos y psicosociales).
- **Adaptar** el puesto de trabajo y las condiciones de trabajo a las características del operador.
- **Contribuir a la evolución** de las situaciones de trabajo, no sólo bajo el ángulo de las condiciones materiales, sino también en sus aspectos socio-organizativos, con el fin de que el trabajo pueda ser realizado salvaguardando la salud y la seguridad, con el máximo de confort, satisfacción y eficacia.
- **Controlar la introducción** de las nuevas tecnologías en las organizaciones y su **adaptación** a las capacidades y aptitudes de la población laboral existente.
- **Establecer prescripciones** ergonómicas para la adquisición de útiles, herramientas y materiales diversos.
- **Aumentar la motivación y la satisfacción en el trabajo.**



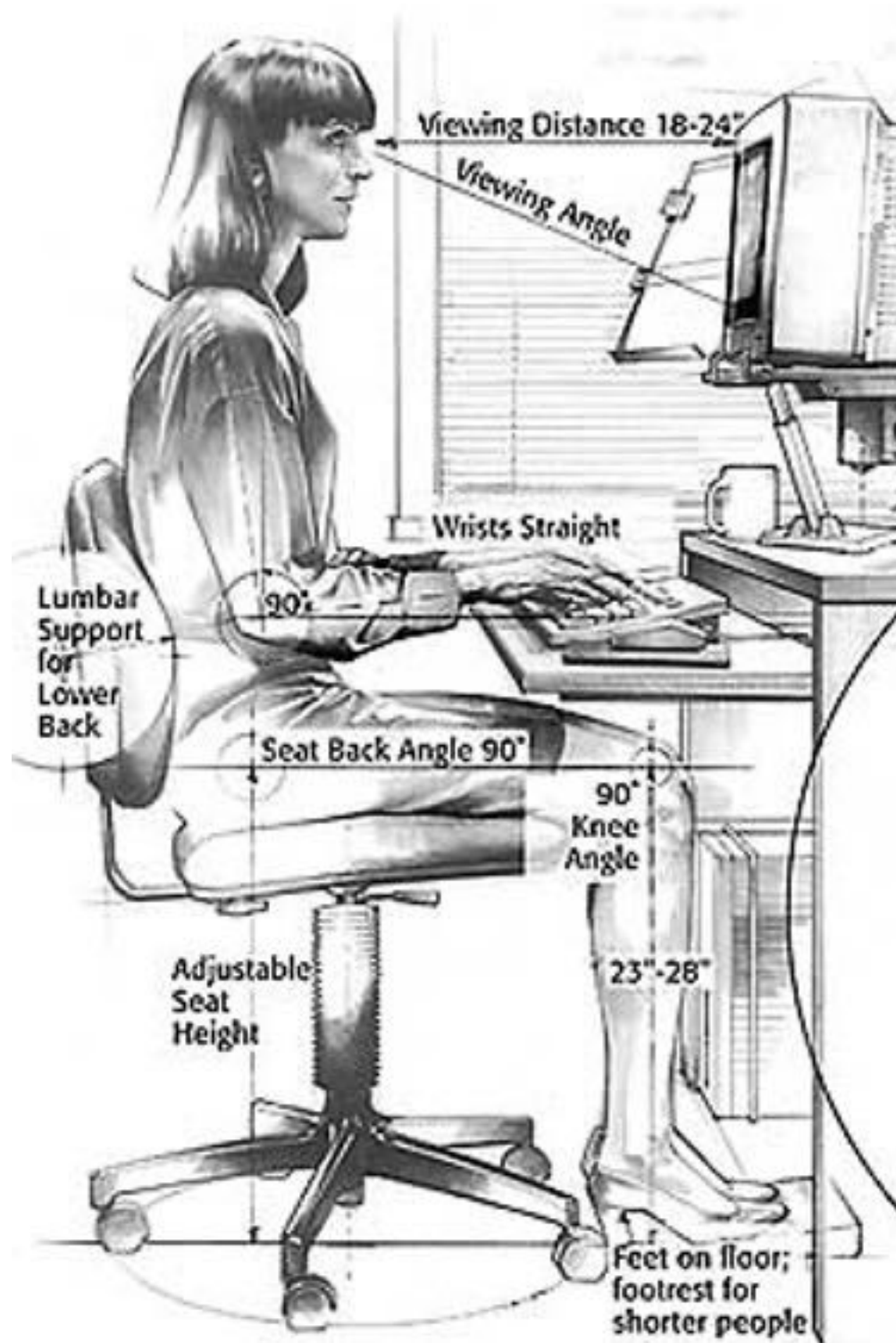


# EET Evaluación Ergonómica de la Tarea

- **Características de la población**
  - Necesidades biológicas ( edad, sexo, anatomía y fisiología)
  - Necesidades individuales ( limitaciones, patologías)
- **Características de la tarea**
  - Descripción de la actividad (¿Qué haces y cómo lo haces?)
  - Duración (¿Cuánto tiempo?)
  - Frecuencia (¿Cuántas veces por día/hora/min?)
  - Herramientas y accesorios utilizados ( ¿Cuáles? ¿Materiales?)
  - Biomecánica
  - Ambiente : temperatura, ruido, espacio
  - ¿Qué riesgos ergonómicos hay?  
¿Postura inadecuada, fuerza excesiva, repetición, presión de contacto y temperatura?
- **Recomendaciones**
  - ¿Qué modificar o alterar?
  - ¿Qué implantar?



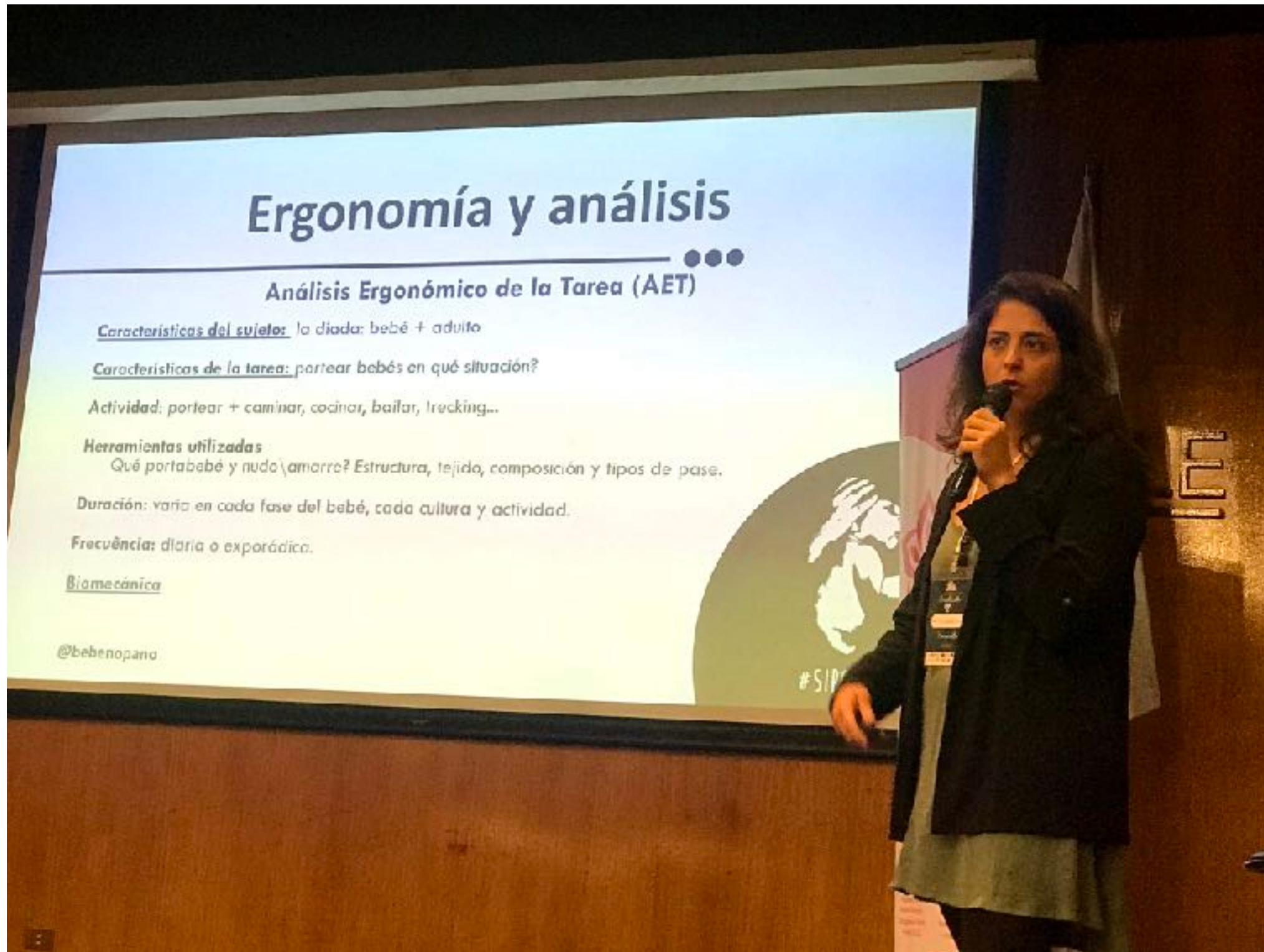
# ERGONOMÍA APLICADA AL PORTEO



## 2-Ergonomía aplicada al porteo



# ERGONOMÍA APLICADA AL PORTEO



Marcela Gonçalves



# EET Evaluación Ergonómica del Porteo

- **Características de la población**

- Necesidades biológicas ( edad, sexo, anatomía y fisiología)
- Necesidades individuales ( limitaciones, patologías)

- **Características de la tarea**

- Descripción de la actividad (Portear en qué situación)
- Duración (depende de la fase del bebé, necesidades individuales, cultura y disponibilidad del cuidador)
- Frecuencia ( diaria/esporádica- minutos/horas)
- Herramientas y accesorios utilizados ( ¿Portabebés? ¿Cuáles?- ¿Complementos?)
- Biomecánica: postura, centro de fuerza, distribución del peso, desplazamientos y sobrecarga, utilización (nudos) del portabebés
- Ambiente : temperatura, espacio
- ¿Qué riesgos ergonómicos hay?



# EET Evaluación Ergonómica de la Tarea

## FUERZA EXCESIVA

(para empujar, levantar, bajar, sujetar o cargar)

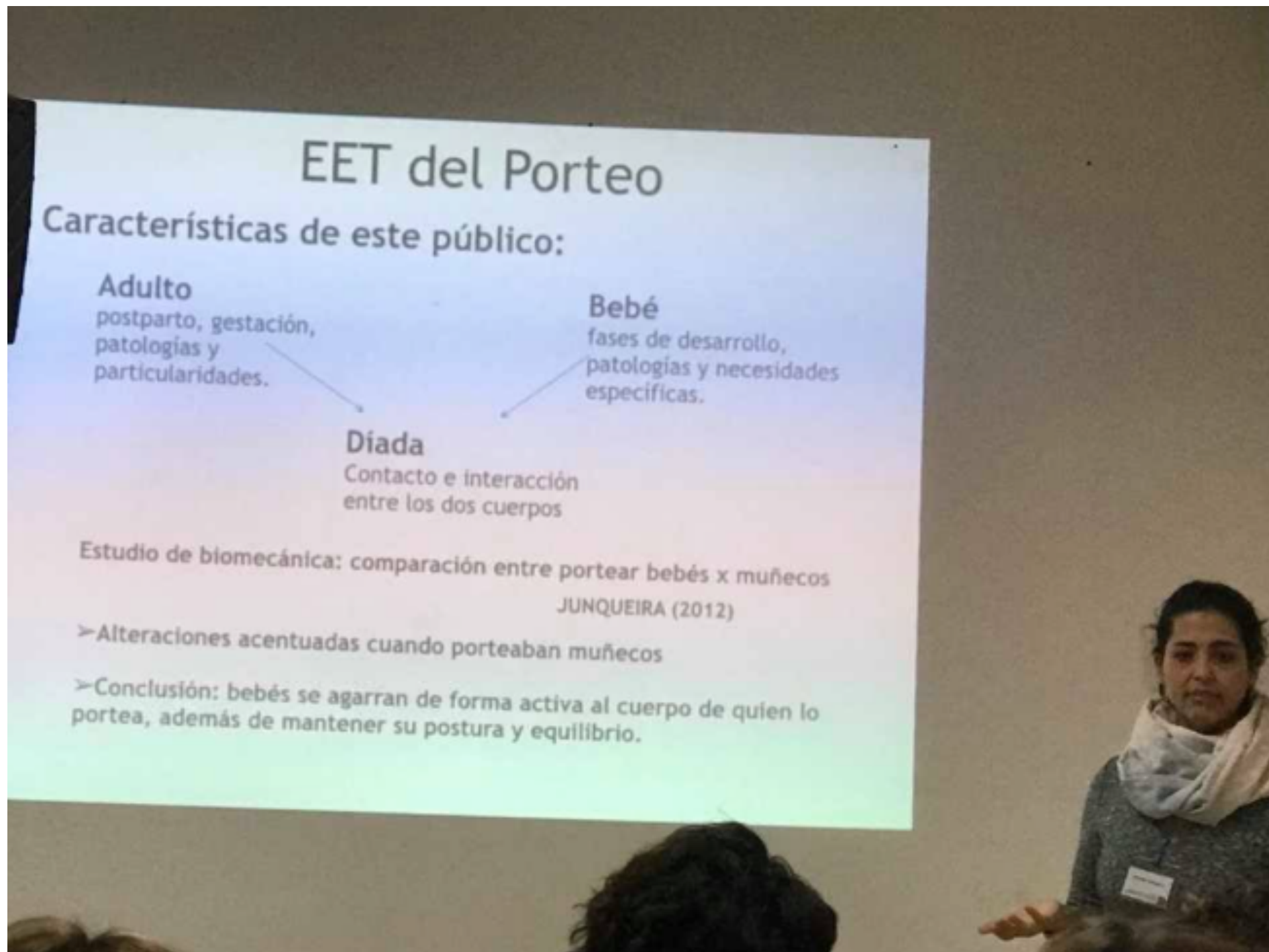
Un grupo muscular aislado, no solo el global

- Peso del bebé ( riesgo cuando supera el 20% del peso del adulto)
- Domar tejidos rígidos
- Sujetar la tensión al anudar
- Posturas inadecuadas que generan fuerza excesiva en grupos musculares del bebé y del adulto
- Presión de contacto





# EET Evaluación Ergonomica del Porteo

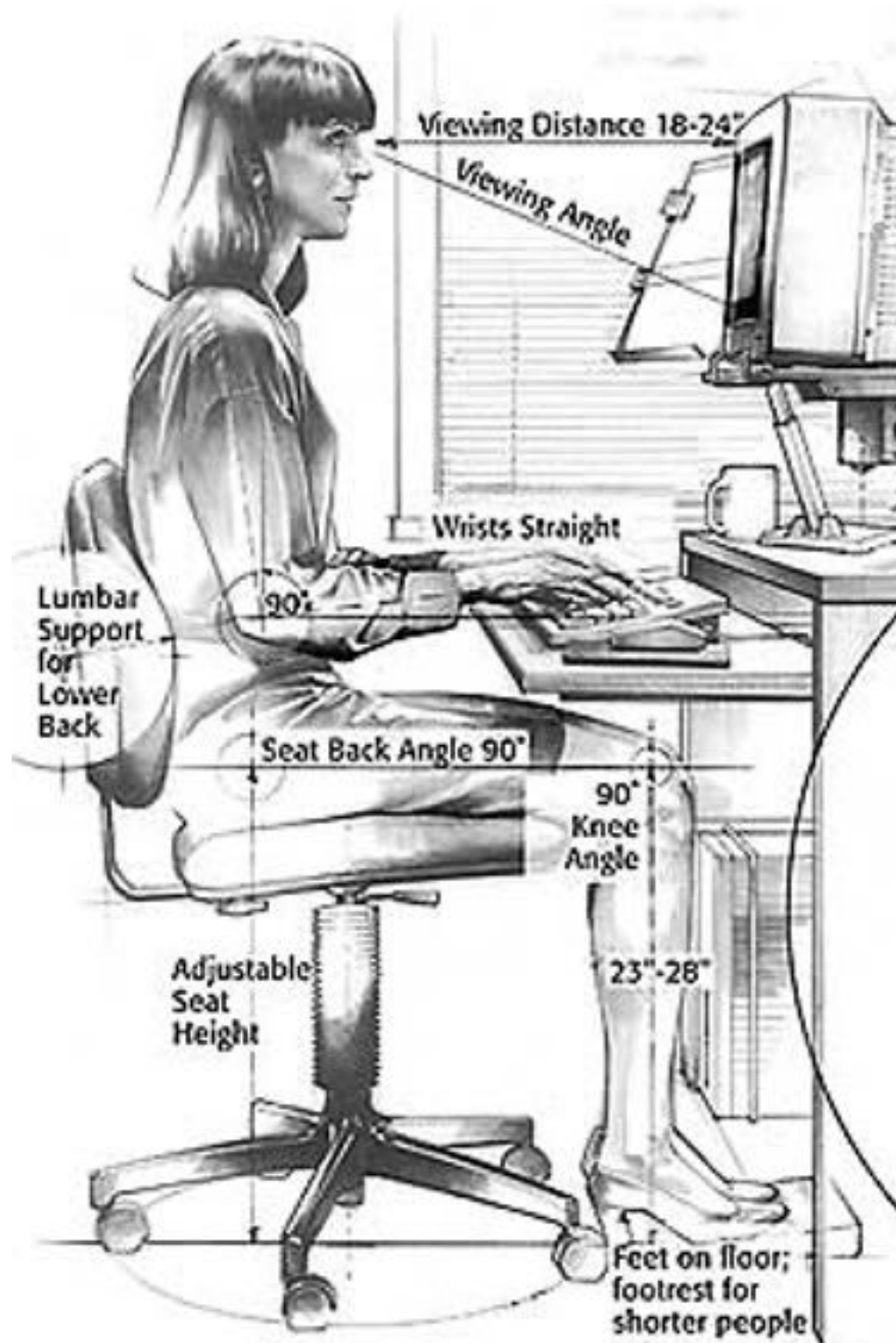




# PORTEO ERGONÓMICO



MIMOS Y TETA  
escuela de porteo



## 3-Porteo ergonómico

ESCUELA INTERNACIONAL  
DE PORTEO



# PORTEO ERGONÓMICO

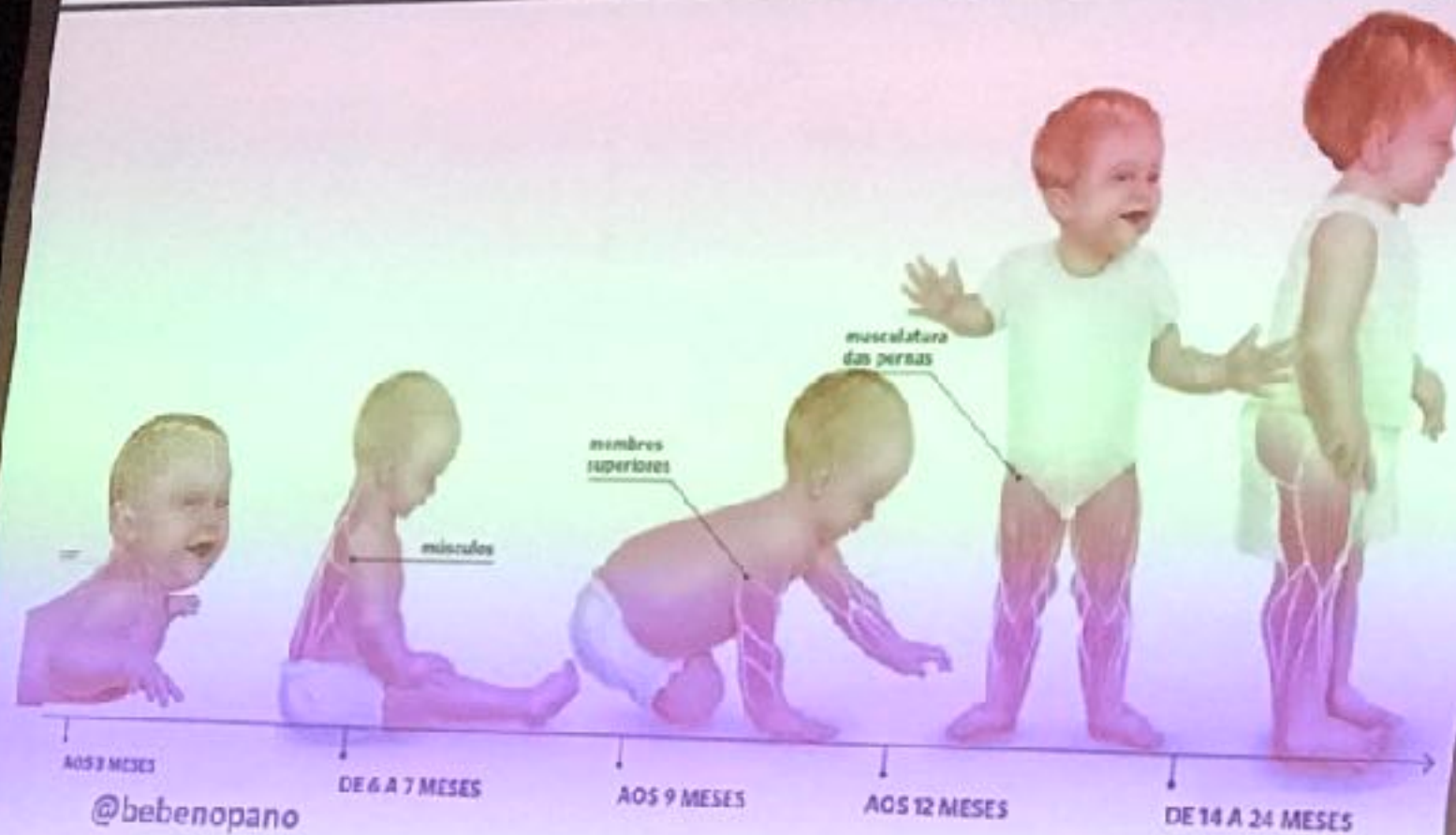


Marcela Gonçalves



# ERGONOMÍA

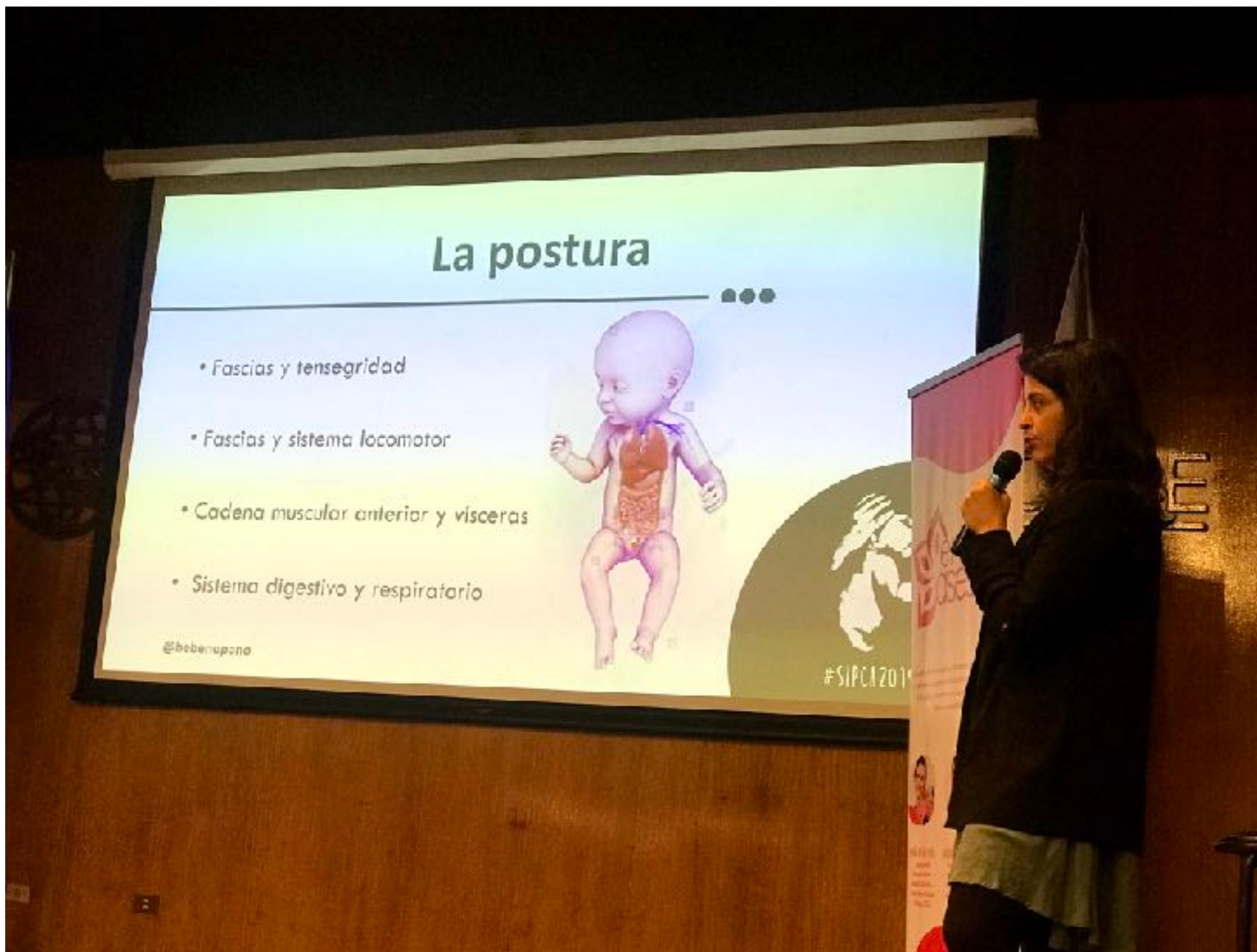
## La postura



#SIPCA2019



# PORTEO ERGONÓMICO



Marcela Gonçalves



# PORTEO ERGONÓMICO



Marcela Gonçalves



# PORTEO ERGONÓMICO



Marcela Gonçalves

ESCUELA INTERNACIONAL  
DE PORTEO



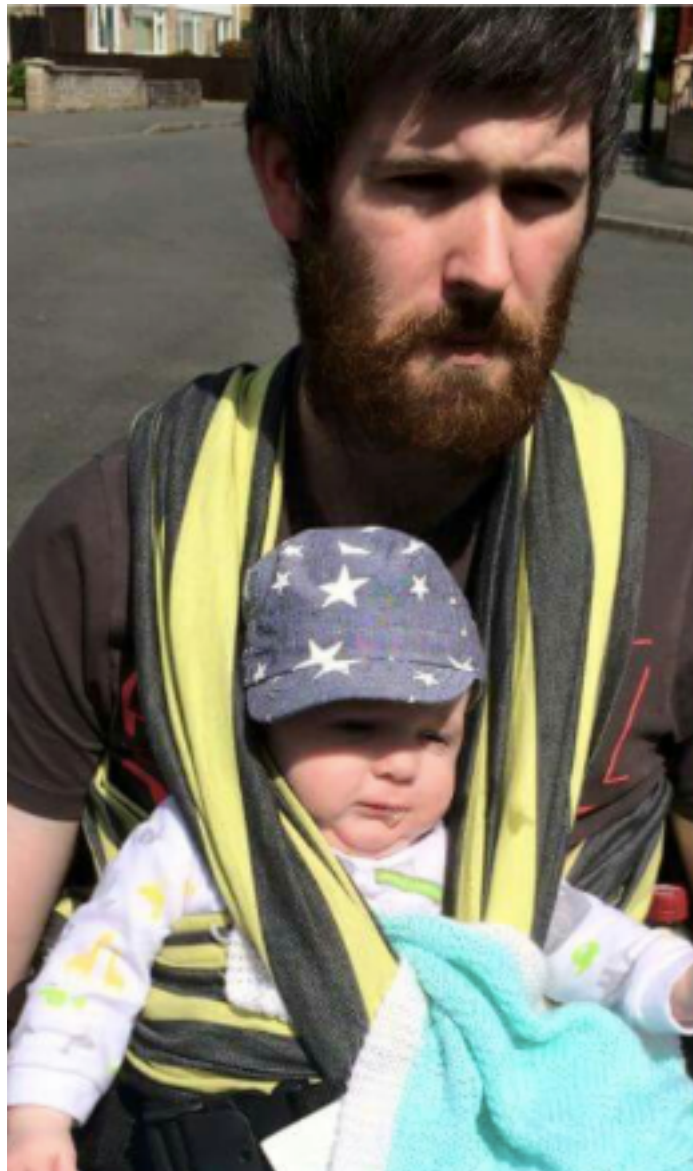
# PORTEO ERGONÓMICO

---

- Adaptable a las **capacidades y limitaciones** físicas, emocionales y mentales de la persona.
- Adecuado a las necesidades, limitaciones y características de sus usuarios, **optimizando la eficacia, seguridad y bienestar.**
- Adaptado al **trabajo, capacidades y posibilidades**
- Diseñado en función de las **características y necesidades** de las personas
- Adaptable a los **cambios**
- **Evita y/o reduce los riesgos**



# PORTEO ERGONÓMICO



ESCUELA INTERNACIONAL  
DE PORTEO



# PORTEO ERGONÓMICO

---



ESCUELA INTERNACIONAL  
DE PORTEO



# ERGONOMÍA



ESCUELA INTERNACIONAL  
DE PORTEO



# PORTEO ERGONÓMICO



Babywearing Consultant dando un Taller  
En un Simposio Internacional (Bristol 2014)

ESCUELA INTERNACIONAL  
DE PORTEO



# PORTEO ERGONÓMICO

- Adaptable a las **capacidades y limitaciones** físicas, emocionales y mentales de la persona.
- Adecuado a las necesidades, limitaciones y características de sus usuarios, **optimizando la eficacia, seguridad y bienestar.**
- Adaptado al **trabajo, capacidades y posibilidades**
- Diseñado en función de las **características y necesidades** de las personas
- Adaptable a los **cambios**
- **Evita y/o reduce** los riesgos



ESCUELA INTERNACIONAL  
DE PORTEO



# RESPONSABILIDAD PROFESIONAL

---

*“ASPIRAR SIEMPRE A LO ÓPTIMO  
LLEGAR HASTA DONDE PODAMOS SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS”*



ESCUELA INTERNACIONAL  
DE PORTEO



# RESPONSABILIDAD PROFESIONAL

---

*“ASPIRAR SIEMPRE A LO ÓPTIMO  
LLEGAR HASTA DONDE PODAMOS SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS”*



ESCUELA INTERNACIONAL  
DE PORTEO



# RESPONSABILIDAD PROFESIONAL

---

*“ASPIRAR SIEMPRE A LO ÓPTIMO  
LLEGAR HASTA DONDE PODAMOS SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS”*





# RESPONSABILIDAD PROFESIONAL

*“ASPIRAR SIEMPRE A LO ÓPTIMO  
LLEGAR HASTA DONDE PODAMOS SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS”*



ESCUELA INTERNACIONAL  
DE PORTEO



# RESPONSABILIDAD PROFESIONAL

*“ASPIRAR SIEMPRE A LO ÓPTIMO  
LLEGAR HASTA DONDE PODAMOS SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS”*



## CONTENIDO

- **La necesidad de los bebés humanos de ser porteados**

*Desde que nuestros ancestros nómadas empezaron a caminar erguidos ha habido la necesidad de transportar a sus crías, una necesidad que hoy en día sigue vigente. No hacerlo supone toda una serie de problemas que, en muchas ocasiones, se desconocen.*

- **Fisiología del porteo**

*¿Cuál es la posición fisiológicamente correcta para llevar a un bebé en base a su edad?  
¿Todos los portabebés la respetan? ¿Puede ser malo para el bebé en caso contrario?*

- **Tipos de portabebés**

*Agrupar y clasificar los diferentes portabebés es el primer paso para conocerlos mejor. La globalización ha hecho que, hoy en día, en el mercado se ofrezcan multitud de sistemas de porteo cuyo origen cultural es muy diverso.*

- **Factores a tener en cuenta para elegir el portabebés adecuado**

*Son muchos los aspectos a considerar cuando una familia elige un portabebés, desde el*



## MATERIAL DEL CURSO

*Para impartir el curso, pondremos a disposición de los asistentes*



# RESPONSABILIDAD PROFESIONAL

---

*“ASPIRAR SIEMPRE A LO ÓPTIMO  
LLEGAR HASTA DONDE PODAMOS SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS”*





# RESPONSABILIDAD PROFESIONAL

---

*“ASPIRAR SIEMPRE A LO ÓPTIMO  
LLEGAR HASTA DONDE PODAMOS SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS”*





# RESPONSABILIDAD PROFESIONAL

---

*“ASPIRAR SIEMPRE A LO ÓPTIMO  
LLEGAR HASTA DONDE PODAMOS SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS”*





# RESPONSABILIDAD PROFESIONAL

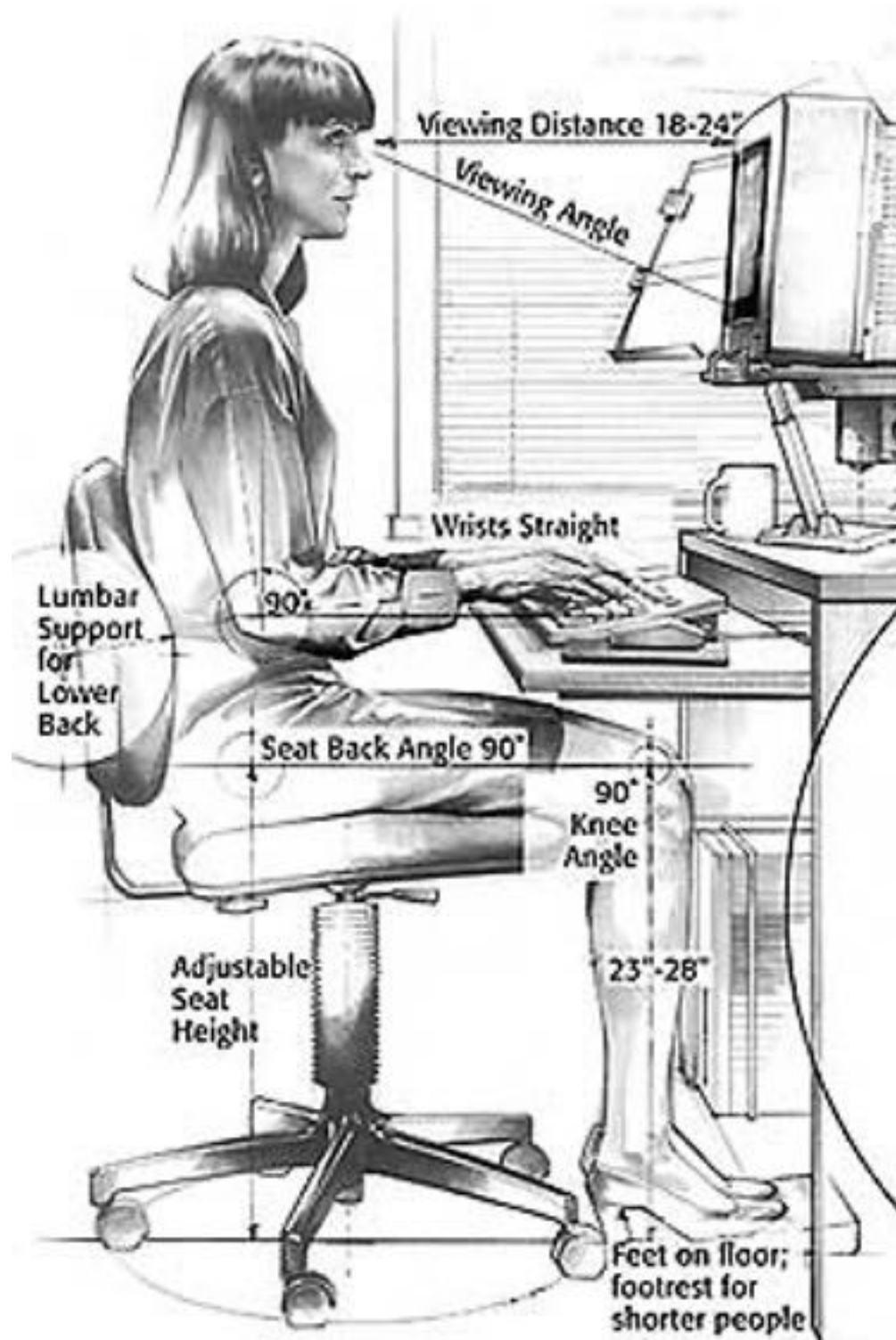
*“ASPIRAR SIEMPRE A LO ÓPTIMO  
LLEGAR HASTA DONDE PODAMOS SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS”*



- Formación constante
- Abiertas al aprendizaje
- Mente crítica y analítica
- Capacidad autocrítica
- Profesionalidad en todos los campos
- Respeto al trabajo ajeno en todo sentido
- Imagen impoluta
- No juzgamos a las familias/ Sí a l@s profesionales
- Distinguimos lo óptimo y aspiramos a ello
- La información siempre veraz
- Nos adaptamos a cada caso
- “One size don’t fits all”
- La excepción no hace la norma
- Ética exquisita
- Humildad



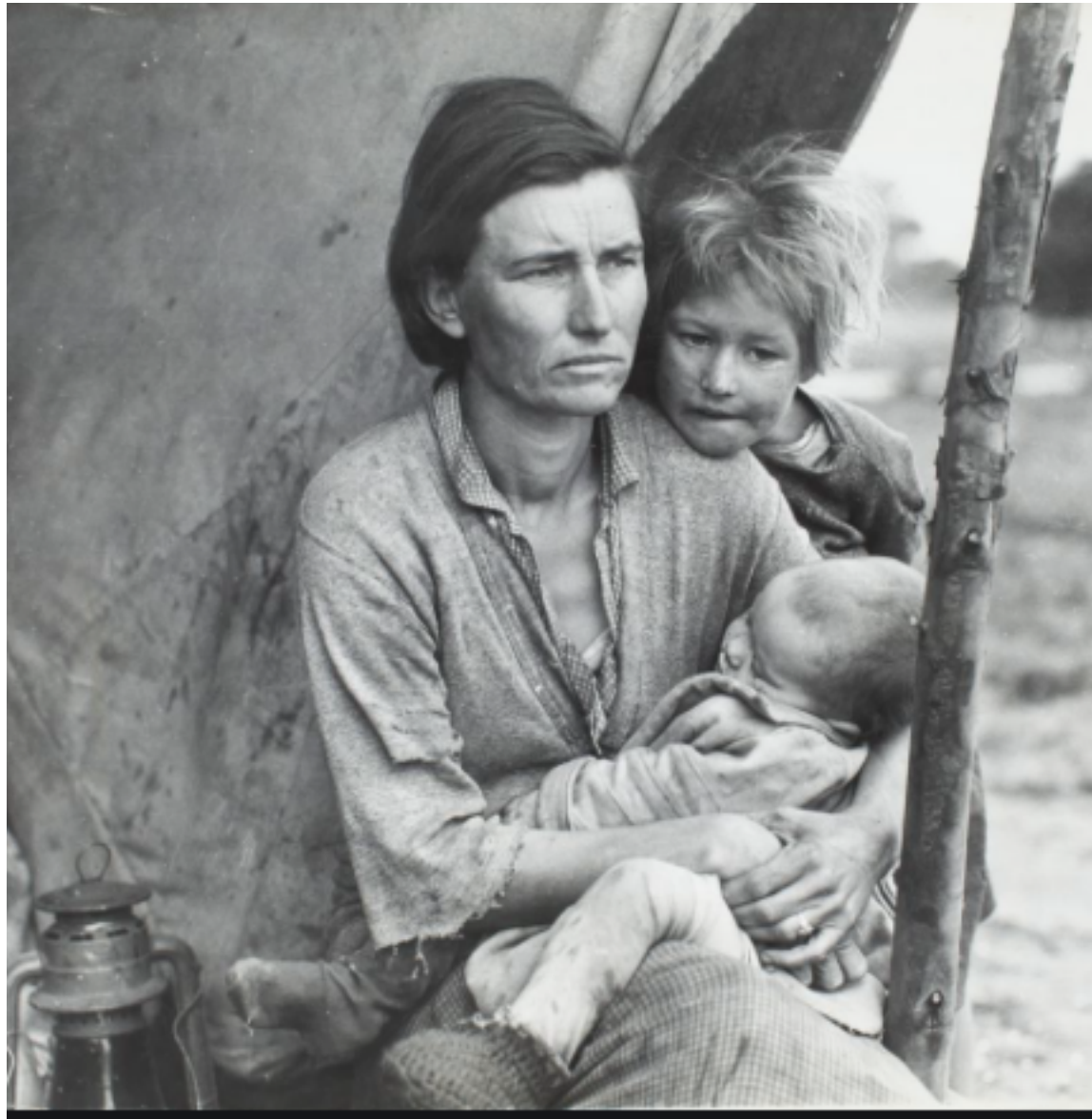
# CUIDADO DEL ADULTO QUE PORTEA



4-Importancia del cuidado del adulto que portea



# LAS MADRES IMPORTAMOS



- La “exaltación de la abnegación”
- Asumir nuestra disponibilidad
- Asumir nuestra disposición
- Ser las últimas
- No ser
- Invisibilización
- Menosprecio
- Perder calidad de vida
- Perder status social
- Perder status económico



# LAS MADRES IMPORTAMOS

---

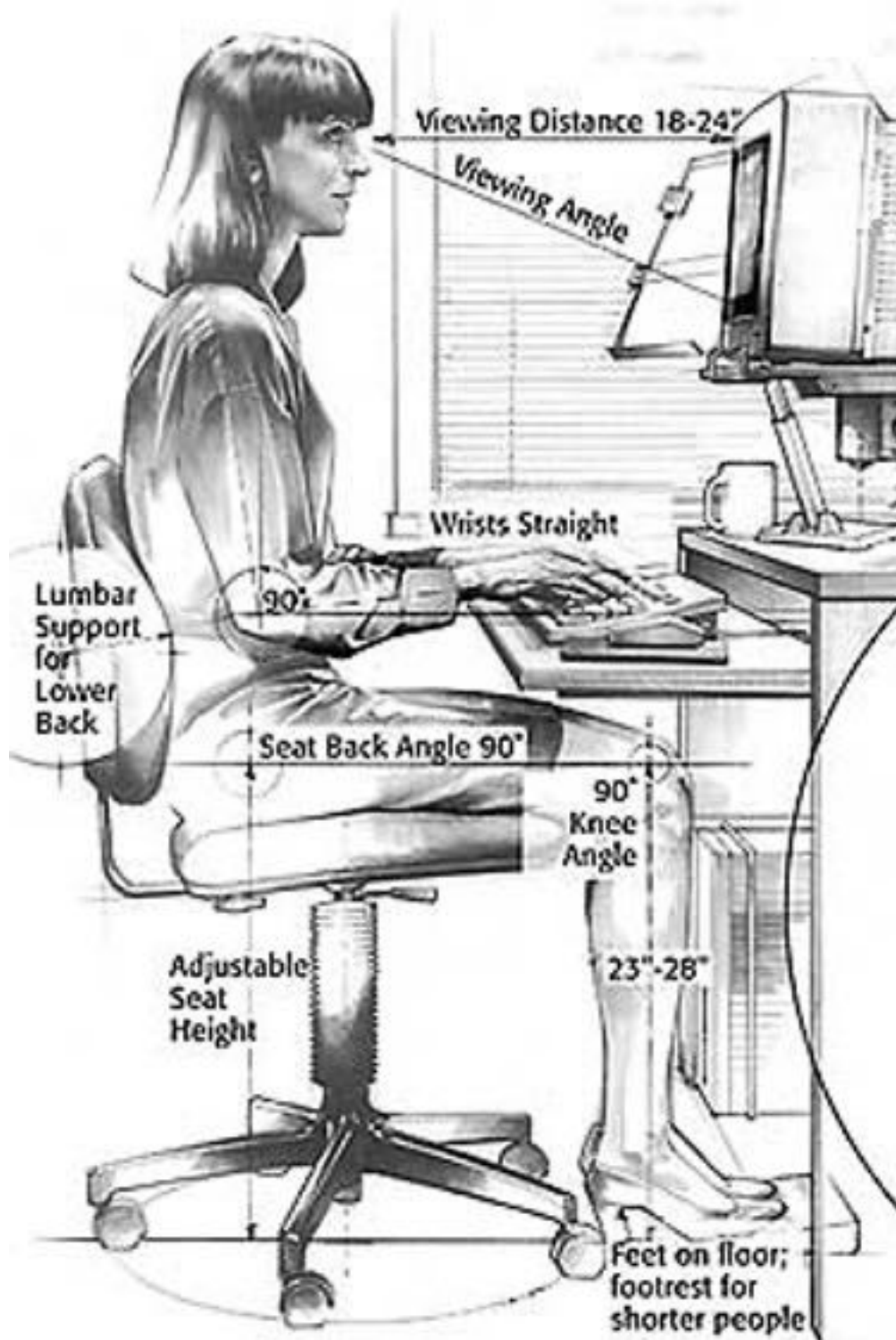


- Valor
- Autoestima
- Respeto
- Reconocimiento
- Merecimiento
- Calidad de vida
- Salud
- Cuidado
- Status social
- Independencia económica
- Desarrollo personal
- Desarrollo profesional



# CONTRAINDICACIONES/ALTERNATIVAS

## 5-Contraindicaciones del porteo y alternativas





# Y QUÉ PASA SI...

---



# Y QUE PASA SI....

---

## ...NO SE "PUEDE" PORTEAR





# Y QUE PASA SI NO SE PUEDE PORTEAR



Cuando sea posible....

- Buscar y ofrecer soluciones adaptadas
- Evitar dogmatismos
- “Un pequeño bien es mejor que ningún bien”



# Y QUE PASA SI NO SE PUEDE PORTEAR



Cuando sea posible....

- Buscar y ofrecer soluciones adaptadas
- Evitar dogmatismos
- “Un pequeño bien es mejor que ningún bien”





# CUANDO SEA POSIBLE...



ESCUELA INTERNACIONAL  
DE PORTEO



# EL PORTEO ERGONÓMICO ES/ESTÁ

- Adaptable a las **capacidades y limitaciones** físicas, emocionales y mentales de la persona.
- Adecuado a las necesidades, limitaciones y características de sus usuarios, **optimizando la eficacia, seguridad y bienestar.**
- Adaptado al **trabajo, capacidades y posibilidades**
- Diseñado en función de las **características y necesidades** de las personas
- Adaptable a los **cambios**
- **Evita y/o reduce** los riesgos





# FORMACIÓN EN DUELO

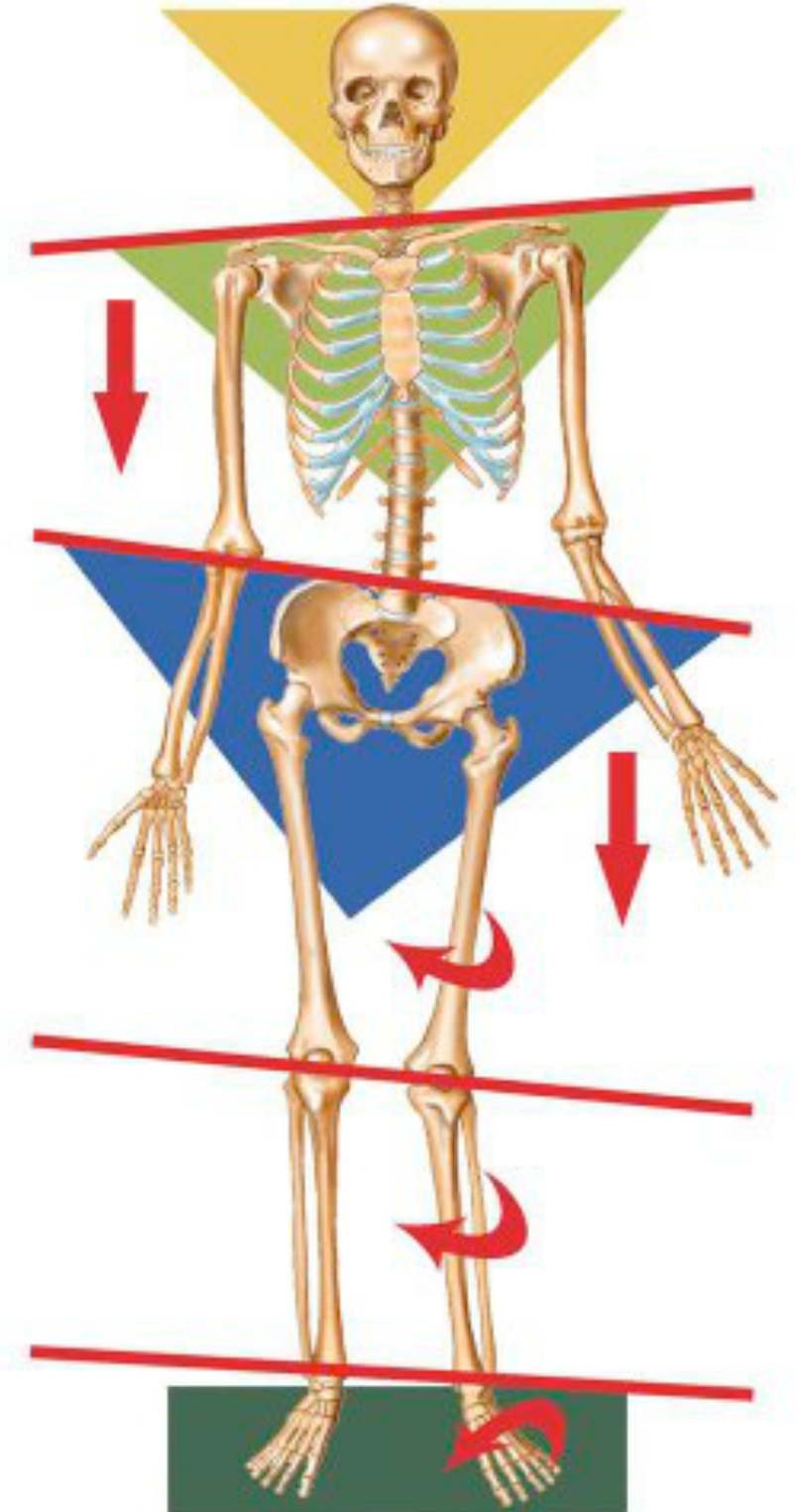


ESCUELA INTERNACIONAL  
DE PORTEO



# CONCIENCIA E HIGIENE POSTURAL

## 6-Conciencia e Higiene Postural





# CONCIENCIA E HIGIENE POSTURAL

- Tomar conciencia de nuestro cuerpo
- Tomar conciencia de nuestros movimientos y nuestra postura
- Entender cómo es nuestra estructura y cómo funcionan nuestros sistemas
- Tener en cuenta características físicas previas
- Tener en cuenta el efecto del embarazo, parto y/o cesárea en nuestro cuerpo
- Entender que existe un período de recuperación
- Entender que cada persona se recupera de forma diferente
- Evitar añadir sobrecarga a nuestra estructura por el modo de portear
- Escoger adecuadamente el tipo de portabebés
- Conocer en profundidad las implicaciones de cada técnica
- Escoger la técnica adecuada
- Pensar en el tipo de anudado y su impacto
- Ajustar correctamente
- Importancia de contrarrestar los impactos negativos con ejercicios adecuados
- Respetarnos para respetar

