

ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD

MARTHA STELLA VANEGAS MORALES

**DISEÑADORA Y ESPECIALISTA EN SALUD EN EL
TRABAJO**

marthaevanegas@yahoo.com
martha.vanegas@belisario.com.co
www.belisario.com.co

ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD

- Mirada a la vida extra laboral
- Responsabilidad con la sociedad al ejercer la profesión, compromiso con nosotros mismos, con nuestro entorno, con nuestra familia, fortalecer el instinto de conservación: Familia, Comunidad, Empresa, País, Mundo.
- Cultura de Autocuidado.
- Dimensionamiento de las cosas.

ERGONOMIA

Todo producto que tiene relación con el ser humano, implica el uso de la ergonomía.

Lo mismo sucede con los ambientes en que se desenvuelve la vida cotidiana de hombres y mujeres, pues nuestra relación con el entorno implica un contacto que da como resultado un estado de satisfacción, comodidad, insatisfacción, malestar, angustia o incluso dolor.

COTIDIANIDAD

- Lo que es propio de todos los días.
- Aspecto reiterativo de nuestros actos diarios, propios e íntimos.
- Aquello que hacemos a diario, lo que nos es familiar, lo que nos hemos acostumbrado a hacer, lo que repetimos, lo que tradicionalmente hemos aceptado.

En filosofía el antónimo de cotidianidad es **ADMIRACIÓN.**

ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD

La ADMIRACIÓN **no** es un mirar distraído de las cosas que nos rodean, es reflexionar sobre si, es hacer una búsqueda consciente de nuestras acciones.

No podemos dejar que nuestra vida pase distraída, que se vuelva paisaje cotidiano tanto de lugares como de actividades, debemos hacer un alto para contemplar y admirar el rostro nuevo de lo que nos rodea, de eso que siempre ha estado ahí, pero admirarlo con todos los sentidos; el tacto, la vista, el gusto....todo el cuerpo relacionándose con el entorno.

ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD

Debemos analizar cada uno de nuestros actos:

Mis posturas cuando: veo televisión, cuando me siento en el transporte, como barro, cuando lavo la loza, cuando hago el amor, cuando se amamanta, cuando leo, etc. Podemos ir creando una disciplina e irla replicando, **IMPLEMENTAR Y SOSTENER**

NO SOLO MI POSTURA CORPORAL...

EFFECTO CAUSA: Lo que doy recibo.

ESTADOS DE ANIMO...contagiarlo

QUE IRRADIO CONSTANTEMENTE

AUMENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD

Ergonomía educativa

Enseñanza y aprendizaje en las diferentes etapas: niños, jóvenes, adultos, adulto mayor y en todos los niveles: colegios y universidades.

La cantidad de lesiones que se tendrán en pocos años, cuando estas generaciones inicien su vida profesional ya tendrán enfermedades importantes y llegarán a su puesto de trabajo lesionados, con problemas en la espalda, en las manos, en los ojos, hipoacusias, etc.

ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD

Cómo el uso indiscriminado de las nuevas tecnologías atrapan a los niños y utilizan malas posturas



ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD



ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD

Nuestro cuerpo es un maquina, así como le hacemos mantenimiento y revisión periódica a las maquinas de las empresas de igual forma estamos obligados a hacerlo con nuestro cuerpo, no nos podemos oxidar, en la medida de lo posible debemos mejorar la **aptitud física**

Crear estrategias en las empresas para que lo repliquen en los hogares

Capacidad Aeróbica

Capacidad Anaeróbica

Sedentarismo

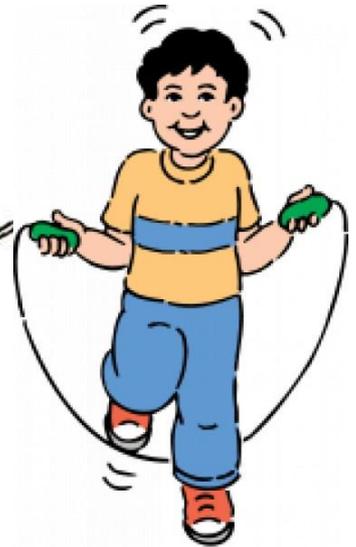
ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD

Capacidad AERÓBICA



ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD

Capacidad ANAERÓBICA



ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD

Ergonomía para elongación de la vida

Acostumbrarnos a realizar actividades fuertes

Estar en permanente actividad

No parar nunca

No monotonía, rompamos con ese imaginario colectivo

El envejecimiento no es una enfermedad, es una disminución de respuesta pronta de nuestro organismo ante condiciones vitales.

Muchas personas a los 50 años se sienten viejas, la idea es no dejar de ser niños, los niños son creativos.

ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD

No llegamos a este mundo con un manual donde nos indiquen que podemos o no hacer en determinada edad.

Debemos ser arriesgados tomando las medidas de seguridad.

No dejar de reír nunca.

Si nos queremos podemos querer a los demás.

Muchos adultos cuando se pensionan se guardan, deben salir, el mundo está cambiando muy rápido, en 1 año las cosas funcionan diferente, no perder el contexto del mundo en que están.

ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD



ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD



ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD

William Shakespeare decía: Yo siempre me siento Feliz, sabes por qué? Porque no espero nada de nadie; esperar siempre duele; La vida es corta, por eso ama la vida, Se feliz y siempre sonrío, Sólo vive para ti y recuerda: Antes de Hablar, Escucha; Antes de Escribir, Piensa; Antes de Herir, Siente; Antes de Odiam, Ama; Antes de Rendirte, Intenta!!!; Antes de Morir, VIVE!!!

ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD

BIBLIOGRAFÍA

García Cardona Ader, Jorge Hernán Salazar Trujillo . *De lo Cotidiano a lo Científico . Las maneras pedagógicas de la vida cotidiana en la enseñanza de la tecnología en la arquitectura.*

Rodríguez Correa Cástulo, Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad en el Trabajo, primera edición 2012, pag. 318

Romañá Teresa, *Anuario de Psicología* 2004, vol. 35, n", 475-491, 2004, Facultat de Psicologia, Universitat de Barcelona

Saravia Pinilla Martha Helena . *Ergonomía de concepción. Aplicación al diseño y otros procesos proyectuales* /Editorial Pontificia Universidad Javeriana, colección Biblioteca del Profesional, primera edición 2006

ERGONOMÍA EN LA COTIDIANIDAD

Revista: *Educación y Pedagogía*, vol XVIII,
número 45, pag.87-92

www.olimon.org/uan/rubio-

[filosofia y cotidianidad.pdf](http://www.olimon.org/uan/rubio-filosofia_y_cotidianidad.pdf)

www.proyectohermeneutica.org/pdf/

www.buenastareas.com

cotidianidadautenticidadfilosofia.blogspot.com/

Maribel Escudero