



Ergonomía y Trabajo Informal

Impacto, Riesgos y Estrategias de Mejora

ENRIQUE DE LA VEGA
MARZO 2025

Reginaldo de la Vega Navarro

11 Nov 2024

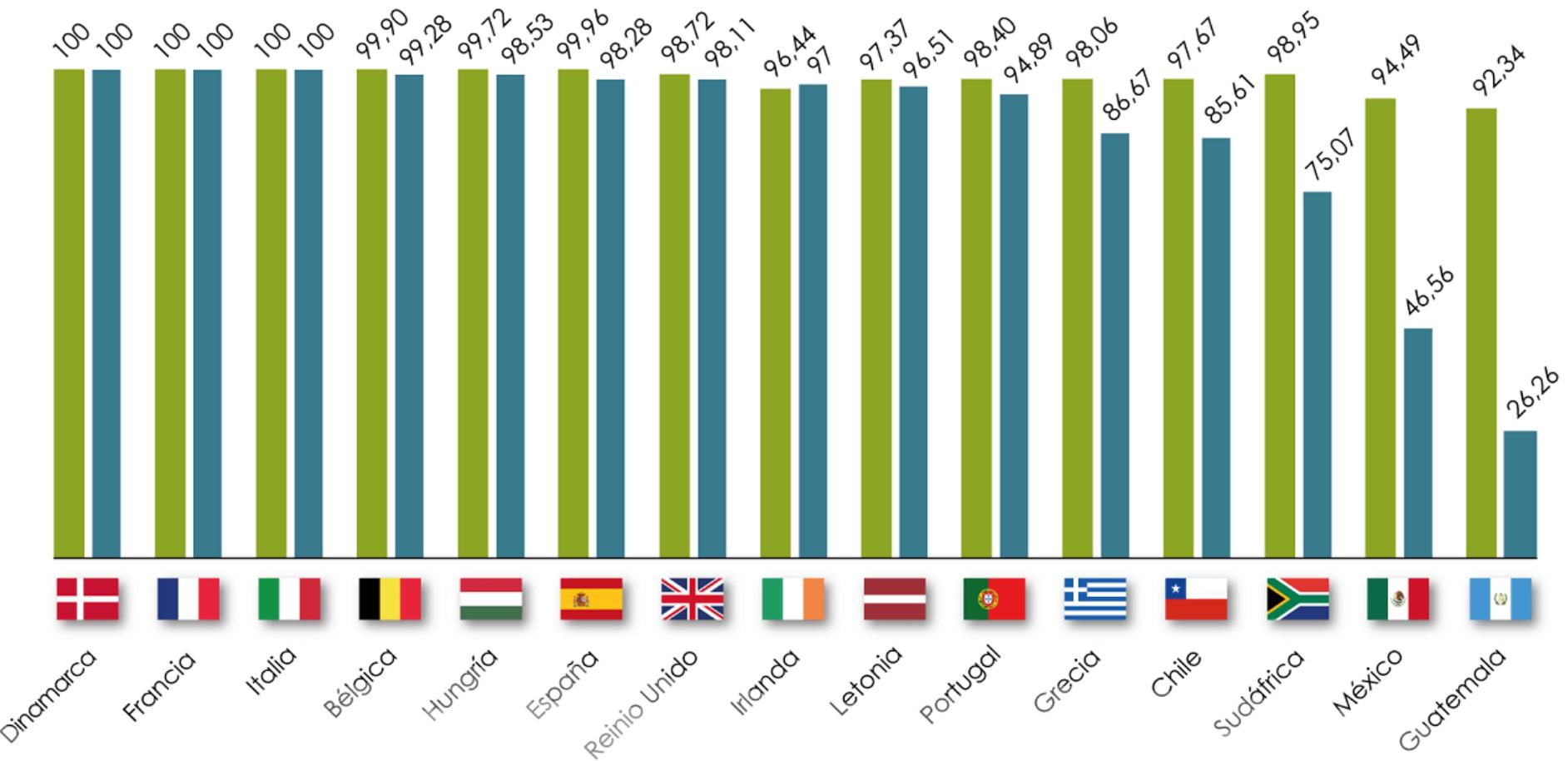




El trabajo informal es cosa del sector privado

% de trabajadores con un contrato formal* en los sectores público y privado

Países seleccionados (2017)



*Cualquier tipo de contrato (formal o informal)

Gráfico: [illegible]

duración



Definición de Trabajo Informal

- . Falta de reconocimiento legal y protección laboral
- . Relaciones laborales no formales, a menudo verbales
- . Trabajo sin remuneración en algunos casos
- . Invisibilidad ante inspección pública







Características Principales del Trabajo Informal

- . Falta de contratos formales
- . Horarios irregulares
- . Ingresos no predeterminados
- . Sectores comunes: trabajo doméstico, pequeñas industrias, venta ambulante, agricultura, construcción, pesca

Riesgos para la Salud y Seguridad

- Lesiones ocupacionales y enfermedades infecciosas
- Estrés mental y largas jornadas laborales
- Trastornos musculoesqueléticos (esguinces, desgarros, inflamaciones)
- Exposición a productos químicos, calor, ruido y movimientos repetitivos
- Falta de protección y derechos laborales

Impacto de la Falta de Prácticas Ergonómicas

- . Aumento de problemas musculoesqueléticos
- . Fatiga crónica y menor bienestar
- . Falta de acceso a recursos ergonómicos básicos
- . Disminución de productividad y vida laboral
- . Falta de conciencia y capacitación ergonómica

Importancia de la Ergonomía en el Trabajo Informal

- . Reducción de vulnerabilidad y riesgos
- . Mejora de condiciones laborales
- . Incremento de la productividad y bienestar
- . Principios clave: factores ambientales, adaptación del diseño del entorno de trabajo

Desafíos en la Implementación de la Ergonomía

- . Falta de acceso a recursos financieros y técnicos
- . Diversidad y naturaleza no estandarizada del trabajo informal
- . Dificultad en alcanzar a trabajadores independientes
- . Falta de conciencia y conocimiento sobre ergonomía
- . Subnotificación de lesiones laborales (IMSS)

Estrategias para Mejorar la Ergonomía

- Programas de capacitación en lenguaje sencillo y demostraciones prácticas
- Adaptación de intervenciones ergonómicas accesibles
- Uso de herramientas ergonómicas
- Mejor organización del espacio de trabajo

Colaboración con organizaciones comunitarias

Innovaciones Tecnológicas en Ergonomía

Tecnología usable para monitoreo de postura

Realidad virtual y aumentada para capacitación

Desarrollo de herramientas ergonómicas accesibles

Robots colaborativos y drones para reducir esfuerzo físico

Rol de las Regulaciones y Organizaciones

- Necesidad de ampliar regulaciones laborales al sector informal
- Modelos de colaboración entre trabajadores y autoridades
- Papel de organizaciones comunitarias en la difusión de la ergonomía

Importancia de concientización para mejorar calidad de vida

Conclusiones y Reflexiones Finales

- La ergonomía es clave para mejorar el bienestar y productividad
- Se requiere inversión en capacitación y tecnología accesible
- La colaboración entre gobiernos, empresas y comunidades es fundamental
- Pequeños cambios ergonómicos pueden marcar grandes diferencias



GRACIAS

e_delavega_mx@yahoo.com

+52 6622781599