

Tareas desarrolladas en el manicure básico.	
Tarea	Duración ciclo de trabajo
Retirar el esmalte previo	2 min
Limado de uñas	8 min
Lavar las uñas	5 min
bajar la cutícula y limpiar las uñas	15 min
Corta cutícula	10 min
Exfoliación y masaje	5 min
Pulido de uñas	4 min
Limpieza de las uñas para esmaltados	2 min
Maquillaje de las uñas	10 min
Decoración	15 min
Total tiempo manicure básico	1h 16 min

Variables método JSI	
	Factores multiplicadores
Intensidad del esfuerzo	IE
Duración del esfuerzo	DE
Número de esfuerzos	EM
Desviación de la muñeca	HWP
Velocidad de la tarea	SW
Duración de la tarea	DD

Tareas desarrolladas en el manicure básico.	
Tarea	Duración ciclo de trabajo
Retirar el esmalte previo	2 min
Limado y/o corte de uñas	8 min
Lavar las uñas	5 min
Bajar la cutícula y limpiar las uñas	15 min
Corta cutícula	10 min
Exfoliación y masaje	5 min
Pulido de uñas	4 min
Limpieza de las uñas para esmaltado	2 min
Maquillaje de las uñas	10 min
Decoración de uñas	15 min
Total tiempo manicure básico	1h 16 min

Nota: las manicuristas realizan en promedio 8 veces cada proceso

Retirar el esmalte previo				
Variables	Valores	Factores multiplicadores	Strain Index	Valoración
Intensidad del esfuerzo	2	3	1,125	Es probablemente segura
Duración del esfuerzo	1	0,5		
Número de esfuerzo	5	3		
Desviación de la muñeca	2	1		

Velocidad de la tarea	3	1		
Duración de la tarea	1	0,25		

Limado de uñas				
Variables	Valores	Factores multiplicadores	Strain Index	Valoración
Intensidad del esfuerzo	2	3	13,5	Es probablemente peligrosa
Duración del esfuerzo	2	1		
Número de esfuerzos	5	3		
Desviación de la muñeca	4	2		
Velocidad de la tarea	4	1,5		
Duración de la tarea	2	0,5		

Lavar las uñas				
Variables	Valores	Factores multiplicadores	Strain Index	Valoración
Intensidad del esfuerzo	2	3	1,125	Es probablemente segura
Duración del esfuerzo	1	0,5		
Número de esfuerzos	5	3		
Desviación de la muñeca	2	1		
Velocidad de la tarea	3	1		
Duración de la tarea	1	0,25		

bajar la cuticula y limpiar las uñas				
Variables	Valores	Factores multiplicadores	Strain Index	Valoración
Intensidad del esfuerzo	2	3	13,5	Es probablemente peligrosa
Duración del esfuerzo	2	1		
Número de esfuerzos	5	3		
Desviación de la muñeca	4	2		
Velocidad de la tarea	4	1,5		
Duración de la tarea	2	0,5		

Corta cutícula				
Variables	Valores	Factores multiplicadores	Strain Index	Valoración
Intensidad del esfuerzo	2	3	13,5	Es probablemente peligrosa
Duración del esfuerzo	2	1		
Número de esfuerzos	5	3		
Desviación de la muñeca	4	2		
Velocidad de la tarea	4	1,5		
Duración de la tarea	2	0,5		

Exfoliación y masaje				
Variables	Valores	Factores multiplicadores	Strain Index	Valoración
Intensidad del esfuerzo	1	1	0,25	Es probablemente segura
Duración del esfuerzo	1	0,5		
Número de esfuerzos	4	2		
Desviación de la muñeca	2	1		
Velocidad de la tarea	3	1		
Duración de la tarea	1	0,25		

Pulido de uñas				
Variables	Valores	Factores multiplicadores	Strain Index	Valoración
Intensidad del esfuerzo	2	3	13,5	Es probablemente peligrosa
Duración del esfuerzo	2	1		
Número de esfuerzos	5	3		
Desviación de la muñeca	4	2		

Velocidad de la tarea	4	1,5		
Duración de la tarea	2	0,5		

Limpiar uña para esmaltado

Variables	Valores	Factores multiplicadores	Strain Index	Valoración
Intensidad del esfuerzo	1	1	0,125	Es probablemente segura
Duración del esfuerzo	1	0,5		
Número de esfuerzos	2	1		
Desviación de la muñeca	2	1		
Velocidad de la tarea	3	1		
Duración de la tarea	1	0,25		

Maquillaje de las uñas

Variables	Valores	Factores multiplicadores	Strain Index	Valoración
Intensidad del esfuerzo	1	1	1,5	Es probablemente segura
Duración del esfuerzo	2	1		
Número de esfuerzos	3	1,5		
Desviación de la muñeca	4	2		
Velocidad de la tarea	3	1		
Duración de la tarea	2	0,5		

Decoración

Variables	Valores	Factores multiplicadores	Strain Index	Valoración
Intensidad del esfuerzo	2	3	3	Es probablemente segura
Duración del esfuerzo	2	1		
Número de esfuerzos	2	1		
Desviación de la muñeca	4	2		
Velocidad de la tarea	3	1		
Duración de la tarea	2	0,5		