



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Ergonomía

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Definimos “ergonomía” como la ciencia que trata de la adaptación del trabajo al hombre, tratando de mejorar la actividad productiva. Este curso le proporcionará, por una parte, unos conocimientos generales sobre técnicas de investigación y estudio sobre ergonomía para posteriormente analizar conceptos concretos desde el punto de vista ergonómico: el ruido, luminotecnia, ambiente físico. En el curso incluso se analizan los factores que influyen sobre trastornos músculo-esqueléticos y contracción muscular, malas posturas de trabajo, el estrés

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MÉTODOS Y TÉCNICAS

1. Ergonomía
2. Enfoques sobre la ergonomía
3. Métodos que utilizan en ergonomía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MÉTODOS ESTADÍSTICOS

1. Estudios empleados en ergonomía
2. Pronóstico del estudio
3. Colectivo de personas necesarias para el estudio

4. Concepto y selección de las variables
5. Recogida de datos
6. Códigos asignados a las variables
7. Organización de los datos recogidos
8. Procedimientos que se emplean para la inferencia estadística

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

1. Técnicas de investigación
2. Definición, etapas, medios y modalidades de la observación
3. Objetivos, definición, tipos y técnicas de la entrevista
4. Encuesta y cuestionario
5. Reuniones o grupos de discusión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. AMBIENTES INTERIORES

1. Cómo evaluar los riesgos laborales
2. Prevención y control de los riesgos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EVALUACIÓN DEL BIENESTAR Y MALESTAR TÉRMICO

1. Confort térmico

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL RUIDO

1. Ruido
2. Efectos que ocasiona el ruido desde el punto de vista ergonómico
3. Valoración del ruido
4. Medidas ante el riesgo de ruido

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA ILUMINACIÓN

1. Descripción de magnitudes luminotécnicas

2. Leyes que se emplean para la luminotécnica
3. Tipos de reflexión
4. Aspectos que influyen sobre el rendimiento visual
5. Entorno visual que afecta a la tarea
6. Tipos de lámparas y luminarias
7. Nivel de iluminación y de iluminancia

UNIDAD DIDÁCTICA 8. AMBIENTE FÍSICO

1. Ambiente físico
2. Reacciones subjetivas sobre el ambiente físico de trabajo
3. Influencia del ambiente físico sobre el comportamiento
4. Ciencia psicofisiológica

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ANTROPOMETRÍA

1. Qué se entiende por antropometría
2. Planos sobre el cuerpo humano
3. Tipos de aberturas

UNIDAD DIDÁCTICA 10. MANDO Y SEÑALES

1. Tipos de señales y displays
2. Clases de mandos y controles

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

1. Evaluación de los puestos con PVD
2. Análisis de los puestos con PVD

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ERGONOMÍA DEL SOFTWARE

1. Software
2. Tipos de guías de ayuda que existen

3. Características sobre la presentación de información

UNIDAD DIDÁCTICA 13. CARGA FÍSICA

1. Contracción muscular
2. Medida contra la carga de trabajo dinámico
3. Concepto sobre la capacidad de trabajo física
4. Empleo de métodos indirectos
5. Efectos de la fatiga y su recuperación

UNIDAD DIDÁCTICA 14. EVALUACIÓN DE LAS POSTURAS DE TRABAJO

1. Factores que influyen sobre los trastornos músculo-esqueléticos
2. Relación que existe entre los TME y los factores del trabajo
3. Métodos y técnicas que registran y evalúan los factores asociados a los TME
4. Métodos que se utilizan para registrar las posturas de trabajo
5. Métodos que se emplean para las posturas de trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 15. FACTORES DE RIESGO DE LOS TME

1. Los TME de la extremidad superior
2. Método CHECKLIST
3. Método RULA
4. Método ERGO-IBV
5. Método STRAIN INDEX (índice de carga)

UNIDAD DIDÁCTICA 16. MÉTODO NIOSH

1. Método NIOSH
2. Tipos y definiciones de las variables de ecuación
3. Restricciones de las tareas de levantamiento
4. Ecuación NIOSH
5. Pasos a seguir para analizar tareas de levantamiento
6. Sugerencias sobre el diseño o rediseño de las tareas

UNIDAD DIDÁCTICA 17. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

1. Manipulación manual de cargas
2. Evaluación del empuje y la tracción de cargas
3. Evaluación del transporte de cargas

UNIDAD DIDÁCTICA 18. EVALUACIÓN DEL RIESGO DE LA CARGA FÍSICA

1. Consecuencias de una mala postura de trabajo
2. La técnica del mapa del cuerpo
3. Cuestionario nórdico
4. Restricciones de los cuestionarios

UNIDAD DIDÁCTICA 19. CARGA MENTAL

1. Carga mental. Conceptos
2. Norma ISO 10075
3. Factores que influyen sobre la carga mental
4. Medidas a adoptar ante los efectos de la carga mental de trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 20. EVALUACIÓN DE LA CARGA MENTAL

1. Carga mental. Tipos de indicadores
2. Métodos globales

UNIDAD DIDÁCTICA 21. ESTRÉS LABORAL

1. Tipos de estrés
2. Tipos de estresores laborales
3. Características de cada persona
4. Síntomas y consecuencias del estrés
5. Evaluación del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 22. FACTORES PSICOSOCIALES

1. Consejos
2. Evaluación de los riesgos psicosociales
3. Pasos a realizar para evaluar los factores psicosociales

UNIDAD DIDÁCTICA 23. ESCALAS DE ACTITUDES

1. Definición y características de la actitud
2. Escalas para medir la actitud
3. Método LICKERT

UNIDAD DIDÁCTICA 24. EL TRABAJO Y EL CAMBIO

1. Análisis psicosocial del trabajo
2. Patrones de comportamiento en el ámbito laboral
3. Indicadores de la necesidad de cambio
4. Respuesta del trabajador ante cambios
5. Estrategias y habilidades ante los cambios



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es