



## Ergonomía

## Ergonomía

**Duración:** 60 horas

**Precio:** 420 euros.

**Modalidad:** e-learning

### 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 visto 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...

### Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

## Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- Por el aula virtual, si su curso es on line
- Por e-mail
- Por teléfono

## Medios y materiales docentes

- Temario desarrollado.
- Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.
- Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



## Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

## Programa del curso:

### 1 Unidad didáctica 1

- 1.1 Ergonomía
- 1.2 Enfoques sobre la ergonomía
- 1.3 Métodos que utilizan en ergonomía
- 1.4 Cuestionario: Unidad didáctica 1

### 2 Unidad didáctica 2

- 2.1 Estudios empleados en ergonomía
- 2.2 Pronóstico del estudio
- 2.3 Colectivo de personas necesarias para el estudio
- 2.4 Concepto y selección de las variables
- 2.5 Recogida de datos
- 2.6 Códigos asignados a las variables
- 2.7 Organización de los datos recogidos
- 2.8 Procedimientos que se emplean para la inferencia estadística
- 2.9 Cuestionario: Unidad didáctica 2

### 3 Unidad didáctica 3

- 3.1 Técnicas de investigación
- 3.2 Definición, etapas, medios y modalidades de la observación
- 3.3 Objetivos, definición, tipos y técnicas de la entrevista
- 3.4 Encuesta y cuestionario
- 3.5 Reuniones o grupos de discusión
- 3.6 Cuestionario: Unidad didáctica 3

### 4 Unidad didáctica 4

- 4.1 Cómo evaluar los riesgos laborales
- 4.2 Prevención y control de los riesgos
- 4.3 Cuestionario: Unidad didáctica 5

### 5 Unidad didáctica 5

## 5.1 Confort térmico

### 6 Unidad didáctica 6

- 6.1 Ruido
- 6.2 Efectos que ocasiona el ruido desde el punto de vista ergonómico
- 6.3 Valoración del ruido
- 6.4 Medidas ante el riesgo de ruido
- 6.5 Cuestionario: Unidad didáctica 6

### 7 Unidad didáctica 7

- 7.1 Descripción de magnitudes luminotécnicas
- 7.2 Leyes que se emplean para la luminotécnica
- 7.3 Tipos de reflexión
- 7.4 Aspectos que influyen sobre el rendimiento visual
- 7.5 Entorno visual que afecta a la tarea
- 7.6 Tipos de lámparas y luminarias
- 7.7 Nivel de iluminación y de iluminancia
- 7.8 Cuestionario: Unidad didáctica 7

### 8 Unidad didáctica 8

- 8.1 Ambiente físico
- 8.2 Reacciones subjetivas sobre el ambiente físico de trabajo
- 8.3 Influencia del ambiente físico sobre el comportamiento
- 8.4 Ciencia psicofisiológica
- 8.5 Cuestionario: Unidad didáctica 8

### 9 Unidad didáctica 9

- 9.1 Qué se entiende por antropometría
- 9.2 Planos sobre el cuerpo humano
- 9.3 Tipos de aberturas
- 9.4 Cuestionario: Unidad didáctica 9

### 10 Unidad didáctica 10

- 10.1 Tipos de señales y displays
- 10.2 Clases de mandos y controles
- 10.3 Cuestionario: Unidad didáctica 10

### 11 Unidad didáctica 11

- 11.1 Evaluación de los puestos con PVD
- 11.2 Análisis de los puestos con PVD
- 11.3 Cuestionario: Unidad didáctica 11

### 12 Unidad didáctica 12

- 12.1 Software
- 12.2 Tipos de guías de ayuda que existen
- 12.3 Características sobre la presentación de información
- 12.4 Cuestionario: Unidad didáctica 12

### 13 Unidad didáctica 13

- 13.1 Contracción muscular
- 13.2 Medida contra la carga de trabajo dinámico
- 13.3 Concepto sobre la capacidad de trabajo física
- 13.4 Empleo de métodos indirectos
- 13.5 Efectos de la fatiga y su recuperación
- 13.6 Cuestionario: Unidad didáctica 13

## 14 Unidad didáctica 14

- 14.1 Factores que influyen sobre los trastornos músculo-esqueléticos
- 14.2 Relación que existe entre los TME y los factores del trabajo
- 14.3 Métodos y técnicas que registran y evalúan los factores asociados a los TME
- 14.4 Métodos que se utilizan para registrar las posturas de trabajo
- 14.5 Métodos que se emplean para las posturas de trabajo
- 14.6 Cuestionario: Unidad didáctica 14

## 15 Unidad didáctica 15

- 15.1 Los TME de la extremidad superior
- 15.2 Método CHECKLIST
- 15.3 Método RULA
- 15.4 Método ERGO-IBV
- 15.5 Método STRAIN INDEX (índice de carga)
- 15.6 Cuestionario: Unidad didáctica 15

## 16 Unidad didáctica 16

- 16.1 Método NIOSH
- 16.2 Tipos y definiciones de las variables de ecuación
- 16.3 Restricciones de las tareas de levantamiento
- 16.4 Ecuación NIOSH
- 16.5 Pasos a seguir para analizar tareas de levantamiento
- 16.6 Sugerencias sobre el diseño o rediseño de las tareas
- 16.7 Cuestionario: Unidad didáctica 16

## 17 Unidad didáctica 17

- 17.1 Manipulación manual de cargas
- 17.2 Evaluación del empuje y la tracción de cargas
- 17.3 Evaluación del transporte de cargas
- 17.4 Cuestionario: Unidad didáctica 17

## 18 Unidad didáctica 18

- 18.1 Consecuencias de una mala postura de trabajo
- 18.2 La técnica del "mapa del cuerpo"
- 18.3 Cuestionario nórdico
- 18.4 Restricciones de los cuestionarios
- 18.5 Cuestionario: Unidad didáctica 18

## 19 Unidad didáctica 19

- 19.1 Carga mental. Conceptos
- 19.2 Norma ISO 10075
- 19.3 Factores que influyen sobre la carga mental
- 19.4 Medidas a adoptar ante los efectos de la carga mental de trabajo
- 19.5 Cuestionario: Unidad didáctica 19

## 20 Unidad didáctica 20

- 20.1 Carga mental. Tipos de indicadores
- 20.2 Métodos globales
- 20.3 Cuestionario: Unidad didáctica 20

## 21 Unidad didáctica 21

- 21.1 Tipos de estrés
- 21.2 Tipos de estresores laborales
- 21.3 Características de cada persona
- 21.4 Síntomas y consecuencias del estrés
- 21.5 Evaluación del estrés

21.6 Cuestionario: Unidad didáctica 21

## 22 Unidad didáctica 22

22.1 Consejos

22.2 Evaluación de los riesgos psicosociales

22.3 Pasos a realizar para evaluar los factores psicosociales

22.4 Cuestionario: Unidad didáctica 22

## 23 Unidad didáctica 23

23.1 Definición y características de la actitud

23.2 Escalas para medir la actitud

23.3 Método LICKERT

23.4 Cuestionario: Unidad didáctica 23

## 24 Unidad didáctica 24

24.1 Análisis psicosocial del trabajo

24.2 Patrones de comportamiento en el ámbito laboral

24.3 Indicadores de la necesidad de cambio

24.4 Respuesta del trabajador ante cambios

24.5 Estrategias y habilidades ante los cambios

24.6 Cuestionario: Unidad didáctica 24