

# adaptium

## Ergonomía



**Área:** PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

**Modalidad:** Teleformación

**Duración:** 60 h

**Precio:** Consultar

[Curso Bonificable](#)

[Contactar](#)

[Recomendar](#)

[Matricularme](#)

## 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

1 Métodos y técnicas - 1.1 Ergonomía - 1.2 Enfoques sobre la ergonomía - 1.3 Métodos que utilizan en ergonomía - 1.4 Cuestionario: Unidad didáctica 1 - 2 Métodos estadísticos - 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 Técnicas de investigación - 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 Ambientes interiores - 4.1 Cómo evaluar los riesgos laborales - 4.2 Prevención y control de los riesgos - 4.3 Cuestionario: Unidad didáctica 5 - 5 Evaluación del bienestar y malestar térmico - 5.1 Confort térmico - 6 El ruido - 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 La iluminación - 7.1 Descripción de magnitudes luminotécnicas - 7.2 Leyes que se emplean para la luminotecnia - 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 Ambiente físico - 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 Antropometría - 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 Mando y señales - 10.1 Tipos de señales y displays - 10.2 Clases de mandos y controles - 10.3 Cuestionario: Unidad didáctica 10 - 11 Pantallas de visualización de datos - 11.1 Evaluación de los puestos con PVD - 11.2 Análisis de los puestos con PVD - 11.3 Cuestionario: Unidad didáctica 11 - 12 Ergonomía del software - 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 Carga física - 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 Evaluación de las posturas de trabajo - 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 Factores de riesgo de los TME - 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 Método NIOSH - 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 Manipulación manual de cargas - 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 Evaluación del

# adaptium

riesgo de la carga física - 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 Carga mental - 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 Evaluación de la carga mental - 20.1 Carga mental. Tipos de indicadores - 20.2 Métodos globales - 20.3 Cuestionario: Unidad didáctica 20 - 21 Estrés laboral - 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 Factores psicosociales - 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 Escalas de actitudes - 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 El trabajo y el cambio - 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 - 24.7 Cuestionario: Cuestionario final -

## METODOLOGIA

- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.
- En todo momento contará con un **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.
- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet o participación en debates junto al resto de compañeros.
- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado**. El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.
- **El curso puede realizarse exclusivamente a través de Internet pero si el estudiante lo desea puede adquirir un manual impreso**. De esta manera podrá volver a consultar la información del curso siempre que lo desee sin que necesite utilizar el Campus Virtual o, estar conectado a Internet.

## REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

- Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados. No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.
- Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.
- Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.
- 32 Mbytes de RAM o superior.