

ERGONOMIA



Dirigido a:

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 formativos:

ÍNDICE

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 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 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 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

Duración: 60 Horas

Fecha Inicio: -

Fecha Fin: -

Horario: -

Lugar Impartición: Consultar

Precio: 420,00€

Descuentos: PRECIO ÚNICO. PROMOCIÓN.PACK 6 (240 €) ¡3 CURSOS POR EL PRECIO DE 2!

Tipo de Formación: -

Requisitos: Consultar

Calendario: Estamos actualizando el contenido, perdona las molestias.

** Delfín Formación es una entidad inscrita y acreditada en el registro de Centros y Entidades de Formación Profesional para el Empleo de la Comunidad Valenciana.*

** Si tienes cualquier duda, por favor llámanos al 965 34 06 25 o envíanos un WhatsApp al 607 74 52 82, te responderemos lo más rápido posible.*

