Fórmate Sin Coste
info@formatesincoste.com
Tfno: 956 074 222/655 617 059
Fax: 956 922 482

MATRICÚLESE

ERGONOMÍA

Duración: 60 horas

Modalidad: Online

Coste Bonificable: 420 €

Objetivos del curso

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…

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 luminotécnia

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 traccion 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