



Ergonomía



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...

Contenido

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